

مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم
الرياضة
الدولية



المجلد الثالث العدد (9)
أيلول 2021 م محرم 1443 هـ

WWW.ISSJKSA.COM
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة علوم الرياضة الدولية



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658-8452



المحتويات	الصفحة
1-المحتويات.....	3
2-دراسة مقارنة لثلاث انواع من التهديف في الدقة والقوة للاعبي كرة القدم.....	5
3-تأثير تمارين بدنية بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعبي الاولمبياد الخاص بإنجاز 50 متر حرة.....	13
4-المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمشرفي النشاط الرياضي المدرسي في مديرية تربية الرصافة الاولى.....	21
5-تأثير استراتيجية (M.U.R.D.E.R) في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب.....	29
6-تأثير تمارين بدنية خاصة لإعادة تأهيل عضلات الجذع ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة.....	35
7-تأثير منهج بدني نفسي لتقليل الاكتئاب ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة.....	43
8-تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبي الاولمبياد الخاص بإنجاز 50 متر حرة.....	51
9-تأثير الالعاب الحركية المنظمة في القابلية الذهنية والكفاءة الادراكية الحس-حركية للأطفال بعمر (4-5) سنوات.....	57
10-أثر برنامج تأهيلي مقترح على بعض العناصر البدنية الخاصة بمرضى الجلطة الدماغية من الجنسين.....	63



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658-8452



دراسة مقارنة لثلاث انواع من التهديف في الدقة والقوة للاعبي كرة القدم

د. احمد سلمان صالح¹ ، ا.د سعد منعم النعيمي الشبخلي²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى¹

كلية العلوم السياسية/ جامعة بغداد²

(¹ ahmed.salman@sport.uodiyala.edu.iq, ² saadalsheekhly@yahoo.com)

المستخلص: تكمن مشكلة البحث في كون اغلب اللاعبين يعتمدون في التهديف على القوة وتكون اكثر كراتهم عشوائية وغير دقيقة الامر الذي يعزوه الباحثان الى عدم استمرار انواع التهديف المناسب في الوقت المناسب في المكان الصحيح لذلك ارتاء الباحثان دراسة انواع التهديف بالقدم (باطن، خارج، داخل) وعلاقتها بالدقة والقوة لوضع برامج تدريبية ومعرفية صحيحة للاعبين بكرة القدم وبالتالي استخدامها في الاوضاع المناسبة. هدف البحث الى التالي:

1- التعرف على قيم الفروق بين نتائج اختبارات دقة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم).

2- التعرف على قيم الفروق بين نتائج اختبارات قوة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم).

اما فروض البحث فهي:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بنتائج الاختبارات لدقة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم) ولصالح نتائج اختبارات دقة التهديف باطن القدم.

2- هناك فروق ذات دلالة ذات دلالة احصائية بنتائج اختبارات قوة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم) ولصالح نتائج اختبارات دقة التهديف داخل القدم.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته ومشكلة البحث، فيما تمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي الخالص الرياضي لكرة القدم للموسم 2019-2020 والبالغ عددهم 20 لاعباً، واشتملت عينة البحث على 10 لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1- استنتج الباحثان ان افضل انواع الركل لغرض الدقة هو بداخل القدم .

2- ان افضل انواع التهديف لغرض القوة هو بوجه القدم .

فيما يوصي الباحثان بالتالي:

1- ان يكون التهديف بحالات مختلفة سواء كانت كرات متحركة أو ثابتة .

2- ان يكون التهديف موجه لتحقيق هدف معين أي الهدف من الحركة .

3- دراسة حالات التهديف من الوضع المتحرك .

الكلمات المفتاحية: دراسة مقارنة - التهديف - الدقة والقوة - كرة القدم.

1-المقدمة:

تتوقف عليه نتيجة المباراة اذ يعد الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاصابات خلال المباراة فائزاً، اذا بوساطة التهديف تحسم نتائج المباريات سواء كانت من الكرات الثانية ام المتحركة فهو أهم اجزاء اللعب الهجومي واحد اساسيات اللعبة على الاطلاق كونها حالة مهارية متطورة عند اللاعب مرتبطة بالخبرة والموقف الجيد الذي يتخذه اللاعب داخل الملعب ويعتمد فيه على الدقة المقرونة بالقوة والسرعة ويعد من أكثر الوسائل الهجومية كفاية ويضع المنافس في وضع دفاعي ضعيف.

ومن خلال ملاحظة الباحثان لمباريات اندية ديالى لدرجة الاولى لكرة القدم لاحظ ان اغلب اللاعبين يعتمدون في التهديف على القوة وتكون اكثر كراتهم عشوائية وغير دقيقة الامر الذي يعزوه الباحثان الى عدم استمرار انواع التهديف المناسب في الوقت المناسب في المكان الصحيح لذلك ارتا الباحثان دراسة انواع التهديف بالقدم (باطن، خارج، داخل) وعلاقتها بالدقة والقوة لوضع برامج تدريبية ومعرفية صحيحة للاعبين بكرة القدم وبالتالي استخدامهما في الالوضاع المناسبة.

اهداف البحث:

1- التعرف على قيم الفروق بين نتائج اختبارات دقة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم).

2- التعرف على قيم الفروق بين نتائج اختبارات قوة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم).

فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بنتائج الاختبارات لدقة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم) ولصالح نتائج اختبارات دقة التهديف باطن القدم.

2- هناك فروق ذات دلالة ذات دلالة احصائية بنتائج اختبارات قوة التهديف (باطن القدم، خارج القدم، داخل القدم) ولصالح نتائج اختبارات دقة التهديف داخل القدم.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي الخالص الرياضي بكرة القدم للعام 2019.

المجال الزمني: من 2019/12/10 الى 2020/4/1.

المجال المكاني: ملعب نادي الخالص الرياضي/محافظة ديالى.

تهتم البحوث والدراسات العلمية في المجال الرياضي بتتمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات والسمات والمعارف الخاصة التي تحتاجها لكل نوع من انواع النشاطات الرياضية المختلفة لتحقيق اقصى مستوى رياضي، تعد لعبة كرة القدم صدى الالعب الجماعية تتميز بكثرة فعاليتها ومهاراتها الحركية الاساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية التي تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطوية لتحقيق افضل النتائج وان قدرة التحكم الجيد بجميع المهارات الخاصة باللعبة، فضلاً ما يحتاجه من قدرة التصرف السليم اثناء اللعب واشتراك الحالة العقلية والتقنية والحواس اثناء الاداء وهذا يؤدي الى كسب أداء جيد خال من الالخطاء والوصول الى مستوى متقدم، من خلال الاداء الجيد للمهارات الاساسية كونها تعد من الجوانب الفنية والتي بدونها لا يظهر الطابع المميز للاداءات للجوانب الاساسية في تنفيذ الجانب الخططي، وبما ان كرة القدم تتميز بكثرة مهاراتها الاساسية وتنوعها، مما ادت الى ارتفع مستوى الاداء بكرة القدم بصورة تتماشى مع تتطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الاداء الدقيق، فالمهارات الاساسية في كرة القدم هي السبب الاول في تميز كرة القدم بكل هذه الشعبية في معظم ارجاء العالم وانها جوهر الانجاز في المباريات وبدون ان يتقن اللاعب اداء تلك المهارات فانه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم، ولابد لعامل الدقة في الاداء الحركي والمهاري هو احد المتغيرات الحديثة فقد أصبح من الضروري على اللاعب ان لا يؤخر من حركة الكرة لأنها يجب ان تكون في حركة دائمية وعليه ان يفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل اليه مهما كانت سرعة الكرة وحركة المنافس وان الدقة عبارة عن تفاعل الجهاز العصبي وتحكمه بعمل العضلات من حيث الاتجاه والزمن والمسافة والقوة والسرعة لتحقيق الهدف المرجو من الحركة فقد يمتلك اللاعب القدرة على التهديف بمستوى عال من التوافق والانسيابية الا انه قد يخفق في تحقيق الهدف الرئيس من التهديف .

ان الطرائق والخطط الهجومية كلها تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتهديف على المرمى واصابته وهو الامر الذي

بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين (20) متر، وكما مبين بالشكل (1).

مواصفات الأداء: يبدأ اللاعب من الحركة بالتقدم لركل الكرة بقوة، بحيث تكون الكرة طائفة في الهواء بعد الركل مباشرة ولأبعد مسافة ممكنة، ويكون سقوطها داخل المجال المحدد بين الخطين المتوازيين (80) متر طولاً و (20) متر عرضاً، ولا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

1- الفشل في ركل الكرة .

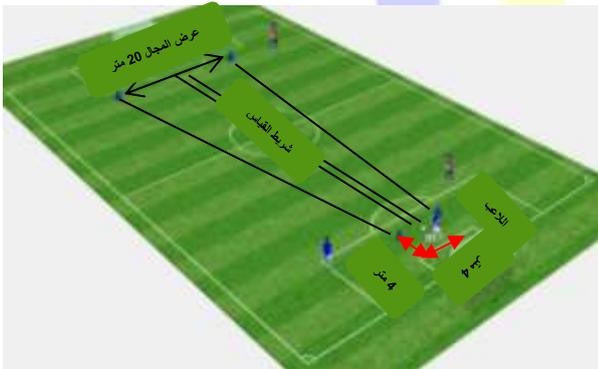
2- الكرة الساقطة خارج المجال .

3- إذا تدرجت الكرة على الأرض منذ البداية .

طريقة التسجيل:

1- تسجيل مسافة ركلة اللاعب للكرة بالمتر وأجزاء يمن خط البداية حتى مكان لمس الكرة للأرض.

2- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين، ويسجل أفضل إنجاز .



الشكل (1) يوضح اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة محصورة ممكنة **ثانياً: اختبار دقة الهدف: الهدف نحو مرمى مقسم إلى مربعات (مفتي ابراهيم حمادة، 1994، ص 260):**

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى .

الادوات المستعملة: (هدف كرة قدم قانوني، ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد (5)، شريط لتحديد منطقة الهدف) .

طريقة الاداء:

توضع (5) كرات على خط الجزء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة وأخرى (1) يارد، إذ يقوم اللاعب بالهدف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب أهميتها

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: اختار الباحثان عينة بحثه من لاعبي نادي الخالص الرياضي لكرة القدم للموسم 2019-2020 والبالغ عددهم 20 لاعباً تم استبعاد 10 لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم اختيار 10 لاعبين في التجربة الرئيسية.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

(المصادر العربية والاجنبية، الاختبارات، استطلاع آراء المختصين، فريق العمل المساعد، كرة قدم عدد 5، شريط قياس طول 100 متر، اشرطة ملونة، قرطاسية) .

2-4 تحديد المتغيرات المبحوثة وترشيح اختباراتها:

2-4-1 تحديد المتغيرات المبحوثة: بعد الاطلاع على المصادر العربية والأجنبية ونتيجة البحث والمراجعة لبعض المصادر المتوافرة التي تتعلق بموضوع الدراسة قام الباحثان بتحليل محتوى المصادر، والتي من خلالها حدد الباحثان المتغيرات المبحوثة والمتمثلة (دقة الهدف، قوة الهدف).

2-4-2 اختبارات المستخدمة بالبحث:

أولاً: اختبار ركل الكرة بالقدم لأطول أو أبعد مسافة محصورة ممكنة (زهير الخشاب وآخرون، 1999، ص215):

-الغرض من الاختبار: قياس دقة وقوة ركل الكرة إلى أبعد مسافة محصورة ممكنة.

-الأدوات اللازمة: ملعب كرة قدم، شريط قياس

-إجراء الاختبار: يرسم خط البداية بطول (4) متر ويرسم خط اخر خلف خط البداية بطول (4) متر ايضاً، بحيث تكون المسافة المحصورة بين الخطين هي (4) متر، إن هذه المسافة المحصورة بين الخطين المتوازيين تكون لحركة اللاعب من أجل التهيؤ لركل الكرة الثابتة من على خط البداية، ويرسم خطان متوازيان متعامدان مع امتداد خط البداية طول كل منهما (80) متر وباتجاه مجال ركل الكرة،

التي ثبتها الباحثان في التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد تم اجري الاختبارات المرشحة لقياس المتغيرات المبحوثة، بواقع محاولتين لكل نوع من انواع الركلات المبحوثة. **2-7 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثان الحقيقة الاحصائية Spss مستخرجاً قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و الخطأ المعياري وتحليل التباين .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج: لكي يتمكن الباحثان من تحقيق أهداف وفروض بحثهما لابد من تحليل النتائج التي توصلت لها الدراسة، ومن خلال استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وبناء على ما جاء في نتائج الاختبارات توصل الباحثان إلى التالي:

الجدول (1) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري واعلى وأقل قيمة لاختبارات دقة التهديد لكرة القدم لعينة البحث

انواع الركل	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى قيمة	اقل قيمة
داخل القدم	20	17.35	1.75	0.39	18.17	16.52
وجه القدم	20	13.55	0.75	0.16	13.90	13.19
خارج القدم	20	9.75	1.25	0.27	10.33	9.16

اذ بلغ الوسط الحسابي لركل داخل القدم (17.35) والانحراف المعياري (1.75) والخطأ المعياري (0.39) واعلى قيمة (18.17) واقل قيمة (16.52) وبلغ الوسط الحسابي لركل بوجه القدم (13.55) والانحراف المعياري (0.75) والخطأ المعياري (0.16) واعلى قيمة (13.90) واقل قيمة (13.19) وبلغ الوسط الحسابي خارج القدم (9.75) والانحراف المعياري (1.25) والخطأ المعياري (0.27) واعلى قيمة (10.33) واقل قيمة (9.16) .

الجدول (2) يبين قيم مجموع المربعات ودرجة الحرية ومربع الاوساط بين المجموعات وداخل المجموعات وقيمة F ومستوى الخطأ والدلالة لاختبارات الدقة .

المجموعات	مجموعات المربعات	درجة الحرية	مربع الاوساط	قيمة F	مستوى الخطأ	الدلالة
بين المجموعات	5.77	2	288.800	165.860	0.00	معنوي
داخل المجموعات	99.250	57	1.741			

من الجدول (2) يبين ان مجموع المربعات فيه المجموعات (5.77) ودرجة الحرية (2) ومربع الاوساط (288.800) وقيمة

وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الاخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض .

-طريقة التسجيل: تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من الجانبين كلاهما بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي:

(5) درجات الى المنطقة رقم (5).

(4) درجات الى المنطقة رقم (4).

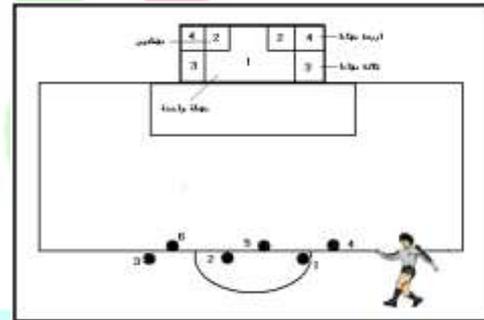
(3) درجات الى المنطقة رقم (3).

درجتان الى المنطقة رقم (2).

درجة واحدة الى المنطقة رقم (1) .

صفر خارج حدود المرمى .

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الاعلى على وفق المناطق المرقمة، وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى .



شكل (1) يوضح اختبار دقة التهديد نحو الهدف

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحثان تجربة استطلاعية على 10 من اللاعبين المستبعدين من البحث في الساعة 3 ظهراً ليوم (الاربعاء) الموافق 2020/1/15 على ملعب نادي الخالص الرياضي اذ تم تطبيق الاختبارات و ثبت المتغيرات المتعلقة بالبحث، فضلا عن تقسيم واجبات فريق العمل المساعد والتأكد من سلامة وتوفير الادوات المستخدمة في البحث وقام الباحثان بتثبيت جميع المتغيرات لمراعاتها في الاختبار الرئيس .

2-6 التجربة الرئيسية:

اجري الباحثان الاختبارات قيد البحث على عينة البحث المتكونة من 10 لاعبين من لاعبي نادي الخالص الرياضي لكرة القدم للموسم 2019-2020 في الساعة 3 ظهراً من يوم (السبت) الموافق 2020/1/25 وتم تطبيق اختبارات قوة الركل ودقة التهديد مع مراعاة المتغيرات

اذ بلغ الوسط الحسابي لداخل القدم (41.90) والانحراف المعياري (6.32) والخطأ المعياري (1.39) اعلى قيمة (44.81) واقل قيمة (38.98)، فيما بلغ الوسط الحسابي لضرب الكرة بوجه القدم (58.10) والانحراف المعياري (1.20) والخطأ المعياري (0.27) واعلى قيمة (58.66) واقل قيمة (57.53)، وبلغ الوسط الحسابي لضرب الكرة خارج القدم (45.60) والانحراف المعياري (9.96) والخطأ المعياري (1.28) واعلى قيمة (48.17) واقل قيمة (43.02).

الجدول (5) يبين قيم مجموع المربعات ودرجة الحرية ومربع الاوساط بين المجموعات وداخل المجموعات وقيمة F ومستوى الخطأ والدلالة

لاختبارات قوة الركلك

الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة F	مربع الاوساط	درجة الحرية	مجموع المربعات	المجموعات
معنوي	0.00	154.139	2473.800	2	4947.600	بين المجموعات
			16.049	57	914.800	داخل المجموعات

ان مجموع المربعات بين المجموعات (4947.600) ودرجة الحرية (2) ومربع الاوساط (2473.800)، ان مجموع المربعات داخل المجموعات (914.800) ودرجة الحرية (57) ومربع الاوساط (16.049) وقيمة (F) (154.139) ومستوى الخطأ (0.00) و الدلالة معنوي، علماً ان قيمة (F) (154.139) ومستوى الخطأ (0.00) والدلالة معنوي .

الجدول (6) يبين متوسط الفروق والخطأ المعياري ومستوى الخطأ والدلالة

لاختبارات قوة الركلك

الدلالة	مستوى الخطأ	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	المجموع
معنوي	0.00	1.26	16.200 -	وجه القدم
			5.100	خارج القدم
معنوي	0.00	1.26	16.200	داخل القدم
			21.300	خارج القدم
معنوي	0.00	1.26	5.100 -	داخل القدم
			21.300 -	وجه القدم

إذ بلغ متوسط الفروق بين داخل القدم ووجه القدم (-16.200) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح داخل القدم في اختبارات قوة الركلك، وبلغ متوسط الفروق مع خارج القدم (5.100) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح داخل القدم في اختبارات قوة الركلك، وبلغ متوسط الفروق بين وجه القدم وداخل القدم (16.200) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل

(F) (165.860) و مستوى الخطأ (0.00) والدلالة معنوي، وان مجموع المربعات داخل المجموعات (99.250) ودرجة الحرية (57) ومربع الاوساط (1.741)، اما قيمة F (165.860) و مستوى الخطأ (0.00) والدلالة معنوي.

الجدول (3) بين قيم متوسط الفروق والخطأ المعياري ومستوى الخطأ والدلالة لاختبارات الدقة .

المجموع	متوسط الفروق	مستوى الخطأ	الدلالة
وجه القدم	3.80	0.00	معنوي
داخل القدم	7.60	0.00	معنوي
وجه القدم	3.80-	0.00	معنوي
خارج القدم	3.80	0.00	معنوي
داخل القدم	7.60-	0.00	معنوي
خارج القدم	3.80-	0.00	معنوي

إذ بلغ الفروق بين داخل القدم ووجه القدم (3.80) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح داخل القدم في اختبارات دقة التهديف، وبلغ متوسط الفروق مع خارج القدم (7.60) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية ولصالح داخل القدم في اختبارات دقة التهديف، أما متوسط الفروق بين وجه القدم وداخل القدم فقد بلغ (-3.80) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية ولصالح داخل القدم في اختبارات دقة التهديف، وبلغ متوسط الفروق بين وجه القدم وخارج القدم (3.80) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح وجه القدم في اختبارات دقة التهديف، أما متوسط الفروق بين خارج القدم وداخل القدم فقد بلغ (-7.60) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح داخل القدم في اختبارات دقة التهديف، وبلغ متوسط الفروق بين خارج القدم ووجه القدم (-3.80) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح وجه القدم في اختبارات دقة التهديف.

الجدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات والخطأ المعياري واعلى

واقل قيمة لاختبارات قوة الركلك

انواع الركلك	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى قيمة	اقل قيمة
داخل القدم	20	41.90	6.32	1.39	44.81	38.98
وجه القدم	20	58.10	1.20	0.27	58.66	57.53
خارج القدم	20	45.60	9.96	1.28	48.17	43.02

الشخصي للاعب العامل المساعد والمهم وعلى الخصوص عندما يؤكد اللاعب على القوة قبل الدقة .

ومن الجداول (4، 5، 6) تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اختبارات القوة بثلاث انواع (داخل وخارج ووجه القدم) اذ ظهرت فروق معنوية لصالح الركل بوجه القدم، يعزو الباحثان ذلك الى ان نقطة تأثير نقطة الركل كانت في منتصف القدم مما ادى الى ان تكون الكرة أسرع من باقي الانواع لأن كمية حركة الرجل او حركة الرجل الزاوية سوف تستقر دون تغيير في اجزائها على عكس باقي الانواع اذ تتغير القدم في حالات داخل القدم وخارجها، مما يعني للكرة زخم اكبر لان نقطة تأثير القوة في مركز الكرة، وتتجلى اهمية القوة عند لاعب كرة القدم من خلال التعامل مع وزن جسمه، والكرة، والمقاومات الاخرى كالظروف الجوية او أرضية الملعب، لكون القوة عند (ابو العلا، 1997) تعني أقصى جهد يمكن انتاجها لأداء انقباض عقلي ارادي واحد (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص97)، والتي لها الاثر الفعال في تعامل اللاعب مع الكرة او من دونها وتلاحظ ان سرعة الكرة تعدد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة (Allen wode, 1979 p.196)، فالتهديف يعبر عن الجانب الخططي الهجومي سواء كان الفردي ام الجماعي وهذا ما اشار اليه (زهير الخشاب وآخرون، 1999) الى ان التهديف هو أحد اعمدة الهجوم الفردي المتمثل بالدرجة، والخداع والتوميه، والتهديف (زهير الخشاب وآخرون)، 1999، ص273)، في حين (حنفي محمود مختار، 2001) يعد التهديف هو واحد من أعمدة خطط الهجوم الجماعي (حنفي محمود مختار، 2001، ص206)، وعلى العموم فان التهديف مرتبط بالجانب التكتيكي سواء كان الفردي ام الجماعي والعامل الذي يحدد ذلك هو الظروف المحيطة بالمباراة من منافس، او الارض، او المناخ، فضلاً عن قراءة المدرب الموقف واللاعب هو الاخر له الدور الرئيس من خلال اتخاذ القرار المناسب على وفق ظروف المباراة للجانب الخططي الملائم لتنفيذ التهديف وانجاحه (ثامر محسن، 1983، ص50)، بوساطة التواجد بالمكان المناسب الخالي من رقابة المنافس والذي يمكنه من استغلال الفرصة المناسبة فالكثير من فرص التهديف تهدر بسبب عدم التركيز الصحيح، فضلاً عن كون التهديف يحتاج

على وجود فروق معنوية ولصالح وجه القدم في اختبارات قوة الركل، وبلغ متوسط الفروق خارج القدم (21.300) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح وجه القدم في اختبارات قوة الركل، وبلغ متوسط الفروق بين خارج القدم وداخل القدم (-5.100) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح خارج القدم في اختبارات قوة الركل، وبلغ متوسط الفروق لوجه القدم (-21.300) وبمستوى الخطأ (0.00) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح خارج القدم في اختبارات قوة الركل.

3-2 مناقشة النتائج:

من الجداول (1، 2، 3) التي تبين نتائج اختبارات الدقة تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية ولصالح الركل داخل القدم، يعزو الباحثان هذه الفروق الا ان سبب ذلك ان الركل بداخل القدم هو الاكثر دقة نظراً للمساحة السطحية لداخل القدم التي يتيح مساحة لتلامس الكرة بشكل صحيح اذ ان " كبر المساحة التي تلامس الكرة والتقع الموجود في داخل القدم والتحدب الموجود في الكرة يؤدي الى توجيه الكرة بشكل صحيح " (عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب، 2009، ص14)، وهذا ما اشار اليه (سعد منعم الشبخلي، 2004) بان "هناك نسبة عالية من الضربات تفشل في إصابة الهدف بل بعضها لا يحتاج لصدها من قبل حامي الهدف ولسبب هو عدم الإتقان للضربة والسبب يعود لتأكيد اللاعب على القوة فقط، وهذه القوة خارج والسيطرة والقوة خارج السيطرة تعني عدم الإتقان " (سعد منعم الشبخلي، 2004، 200)، واكده كل من (سعد منعم الشبخلي وهافال خورشيد، 2012) " والتهديف الناجح يتم بشروط منها الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، ولا يشترط أن يتم التهديف بوجود كل الشروط إلا أن الدقة هي أكثر تلك الشروط أهمية لتحقيق التهديف الناجح، تلعب النواحي النفسية دوراً مهماً في عملية التهديف كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية " (سعد منعم الشبخلي وهافال خورشيد، 2012، 235)، وعلى العموم فان التهديف الخاطئ لا يرتبط في كل الأحوال بالتكتيك الخاطئ وربما يكون الموقف

الى الربط بين الدقة الى الزاوية المناسبة في مرمى المنافس وبالقوة المناسبة، لان الدقة تعني السيطرة والتحكم والتوجه في الاداء الحركي الصحيح وخالي من الاخطاء وتوجيهه نحو هدف معين (عماد كاظم العطواني، 1990، ص15)، ويستحسن التدريب على دقة التهديد بإعمار من 8-14 سنة لأنه بهذه المرحلة العمرية بالإمكان تثبيت هذه الصفة بزمن وجهد أقل مقارنة بتعليم هذه الصفة واتقانها عند لاعبين الكبار في السن .

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-استنتج الباحثان ان افضل انواع الركل لغرض الدقة هو بداخل القدم .

2-ان افضل انواع التهديد لغرض القوة هو بوجه القدم .

فيما يوصي الباحثان بالتالي:

1-ان يكون التهديد بحالات مختلفة سواء كانت كرات متحركة أو ثابتة .

2-ان يكون التهديد موجه لتحقيق هدف معين أي الهدف من الحركة .

3-دراسة حالات التهديد من الوضع المتحرك .

المصادر:

- [1] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفينولوجية، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997) .
- [2] ثامر محسن؛ واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم في العراق: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983) .
- [3] حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001) .
- [4] زهير الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط3: (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1999) .
- [5] سعد منعم الشبخلي و هافال خورشيد رفيق؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات: (سليمانية، مكتب به يوه ند للطباعة والنشر، 2012)
- [6] سعد منعم الشبخلي؛ مجموعة بحوث منشورة: (بغداد، 2004).
- [7] عادل تركي حسن و سلام جبار صاحب؛ كرة القدم تعليم، تدريب: (البصرة، مطبعة النخيل، 2009) .
- [8] عماد كاظم العطواني؛ اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديد: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990) .
- [9] مفتي ابراهيم حمادة؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [10] Allen wode, the Faguideto Training and Coaching, London, Heinena: 1979 p.196 .



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارينات بدنية بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاعبين الاولمبياد

الخاص بإنجاز 50 متر حرة

حسين علي فاضل¹، أ.م.د. كريم عبيس محمد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(² kk985625@gmail.com)

المستخلص: تكمن أهمية البحث في استخدام تمارينات بدنية بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها السرعة والرشاقة والمرونة، وان لاعبي الاولمبياد الخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، يجب السعي للبحث لانتقاء أفضل الوسائل التطويرية المناسبة في التدريب، لاسيما لأفراد عينة البحث من لاعبي فريق ألعاب القوى لهذه الفئة من لاعبي الاولمبياد الخاص لذلك ارتأى الباحث ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الإعاقة باستخدام بعض التمارينات البدنية الخاصة بالمصاحبة الموسيقية المختلفة، فضلاً عن ادخل هذه الموسيقى في التمارين الخاصة في الوحدات التدريبية لاسيما عن تطوير بعض القدرات البدنية وبشكل علمي وصحيح إدخال وحدات تدريبية مناسبة لعينة البحث وبشدة تتناسب مع قدراتهم البدنية. وهدف البحث أعداد تمارينات خاصة بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية لدى أفراد عينة البحث . والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض الصفات البدنية وأثرها على ركض 50 متر حرة لدى أفراد عينة البحث .

فقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة البحث، مجتمع العينة هو اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للقوق الذهني وعينة بحثه هم من لاعبي الاولمبياد الخاص فعالية ركض 50 متر، جري اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين، واستبعد (2) منهم لعدم الالتزام بالتمرين (يبقى 8 لاعبين) ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (80%) في محافظة بغداد، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بطريقة التدريب الفترية بنوعية (منخفض الشدة، مرتفع الشدة) لملائمة عينة البحث في مرحلة التدريبات وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان إن طريقة التدريب الفترية بنوعيتها (المنخفض للشدة، والمرتفع للشدة) يتناسب مع رياضي الاولمبياد الخاص، ويعمل على تطور قدرات اللاعبين البدنية وتحسين إمكاناتهم، وفاعليتهم لأدائهم للفعالية. ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام ببرامج الأنشطة الرياضية التي تقدم للاعبين الاولمبياد الخاص لمساعدتهم بطريقة فعالة على الاندماج في المجتمع، إذ تسهم تلك البرامج في تنمية مهاراتهم البدنية. **الكلمات المفتاحية:** التدريب الرياضي - تدريب المعاقين - فعالية 50 متر.

1-المقدمة:

البدنية الخاصة، وبعد بمتابعة برامج التدريبية من قبل الباحثان ومن خلال الحضور في تدريبات لاعبي الاولمبياد الخاص . لاحظ الباحثان عدم وجود الوسائل التشويقية والتحفيزية في التدريبات للاعبين في الوحدات التدريبية والتي تسهم في تحسين الأداء الرياضي، لذلك ارتأى الباحث ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الإعاقة العقلية البسيطة باستخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة المصاحبة للموسيقى المختلفة فضلاً عن ادخل هذه الموسيقى في التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية لاسيما عن تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وبشكل علمي وصحيح إدخال وحدات تدريبية مناسبة لعينة البحث وبشدد تتناسب مع قدراتهم البدنية والحركية.

أهداف البحث:

1-التعرف على نتائج القدرات البدنية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.

2-أعداد تمرينات خاصة بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث.

3-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية وأثرها على ركض 50 متر حرة لدى أفراد عينة البحث.

فرضا البحث:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لأفراد عينة البحث للقدرات البدنية والحركية قيد الدراسة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية .

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية لأفراد عينة البحث وانجاز ركض 50 متر ولصالح نتائج الاختبارات البعدية.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من لاعبي فعالية 50 متر من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في اتحاد الاولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني .

المجال الزماني: الفترة 2020/12/29 ولغاية 2021/5/1

المجال المكاني: ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بألعاب القوى وزارة الشباب والرياضة.

إنَّ الأفراد من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة يمتلكون قدرات أفضل من ذوي الإعاقة المتوسطة والشديدة لكونهم قادرين على التعلم والتدريب ولو بشكل بسيط، فكلما ازدادت درجة الإعاقة العقلية (متوسطة أو شديدة) ضعفت إمكانياتهم وقدراتهم، علماً أن أفراد الإعاقة البسيطة تتراوح نسبة الذكاء لديهم بين (55-68-86 درجة) على وفق مقياس وكسلر وبينيه للذكاء،

ولكي يتحقق الإنجاز والوصول إلى المستويات العليا علينا ابتكار طرائق جديدة بوساطة الوسائل التقنيات الحديثة، وعدم التمسك والتشبث بالطرائق القديمة ووسائل العمل بها، وذلك بتطوير قابليات الرياضي وإمكانياته، إن احتياج لمعاق وطموحه للحصول على الفوز لإثبات جدارته يجعله يبذل مجهوداً عالياً لتحسين إنجازاته ليتمكن من تمثيل وطنه في مختلف البطولات ومن ثم دمج المعاق في المجتمع وهو الهدف الذي نصبوا إليه في مجال رياضة المعاقين، وقد تعددت أنواع الإعاقة بان العوق الجسدي أو الحركي والعوق العقلي أو الذهني (بسيطي الإعاقة، متوسطي الإعاقة، شديدي الإعاقة) وقد تزوج الإعاقة أي يكون العوق جسدياً وعقلياً، وبما ان رياضة المعوقين الذين يمثلون نسبة المجتمع الأقل قدرة على التعلم والتدريب بالطرق الاعتيادية بسبب ضعف القدرات العقلية لديهم بالتالي نقل فرص التدريب والمشاركة في البرامج الرياضية والبطولات ومنها ألعاب القوى لما تتطلب من قدرات بدنية عالية السرعة، المرونة، الرشاقة وغيرها.

لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات بدنية بمصاحبة الموسيقى لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها السرعة والرشاقة والمرونة، وان لاعبي الاولمبياد الخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، يجب السعي البحث لانتقاء أفضل الوسائل التطويرية المناسبة في التدريب، لاسيما لأفراد عينة البحث من لاعبي فريق ألعاب القوى لهذه الفئة من لاعبي الاولمبياد الخاص (تخلف العقلي البسيط) .

مشكلة البحث:

تعد فعالية 50 متر حرة من الفعاليات الحديثة التي ضمها الاتحاد العالمي للأولمبياد الخاص في بطولة دبي الدولية للأولمبياد الخاص العالمي ولما تحتاج هذه الفعالية من القدرات

هذه العلامة لإعطاء إشارة الوصول الى هذه العلامة، يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يركض من البداية العالية وبعد وصوله إلى العلامة 10 متر كتسجيل يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء بركض 30 متر للوقوف في نهاية المسافة المحددة 40 متر

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 متر

2-4-2 اختبار الجري الزكزك (المتعرج) (10:329):

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة: خمس قوائم وثب عال أو شواخص (يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم او الكرات) ساعة إيقاف، مستطيل طوله (10×16 قدما) تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل

وصف الأداء: يقف المختبر في مكان البداية (بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المكوكي على شكل (8) باللغة الإنجليزية، ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث)

توجيهات عامة:

- 1- يجب أتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.
 - 2- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري
 - 3- يجب ان يؤدي المختبر ثلاث (3) دورات كاملة
 - 4- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف
- التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث ونختار أفضل وقت.

2-4-3 اختبار من وضع الوقوف ثني الجذع

أسفل-أماما (3: 62):

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات والمستلزمات: صندوق ومسطرة، وساعة توقيت.

وصف الاختبار: بعد تهيئة الصندوق تثبت عليه مسطرة مقسمة طولها 60 سم من الوضع العمودي على الصندوق في منتصفها ويجب أن يكون 30 سم إلى الأعلى فوق الصندوق ويكون 30

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تمليه عليه ظروف الدراسة والبحث، وبناءً على ذلك فان الباحثان استخدمتا المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته: يعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الخطوات الرئيسية والمهمة للبحث لذا حدد الباحثان مجتمع العينة هو اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني وعينة بحثه هم من لاعبي الأولمبياد الخاص فعالية ركض 50 متر، جري اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين، واستبعد (2) منهم لعدم الالتزام بالتمرين (يبقى 8 لاعبين) ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (80%) في محافظة بغداد.

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لجمع المعلومات، استمارة لتفريغ البيانات).

2-3-2 أدوات البحث:

استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (أقراص مدمجة (CD)، سلم تدريب ارضي، شريط قياس + ساعة توقيت عدد (4)، ميزان طبي، كرات طبية زنه 2 كغم، مسطرة، شواخص + أقمار منخفضة، كرسي + صندوق، حاجز ارتفاع 20سم، شريط مطاط).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر

(11:381):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات والمستلزمات: منطقة مناسبة لأجراء الاختبار بما لا يقل عن 50 متر ويعرض لا يقل عن 122سم، ساعة توقيت.

وصف الأداء: تحدد مسافة 40 متر على مجال الركض، وتوضع علامة بعد 10 متر من خط البداية يقف محكم عند

التجريبية بعد توضيح الاختبار لهم من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد.

2-7 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي): قام الباحثان

بأعداد التمرينات بناء على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الاولمبياد الخاص لركض 50 متر، وصممت التمرينات البدنية بمصاحبة الموسيقى، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمدة بذلك على المصادر العلمية في مجال الاختصاص، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والمعاقين والألعاب القوى، وعمل الباحثان لقاءات مع المدربين، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب وكان تطبيق التمرينات الخاصة كالآتي:

1-أجراء أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق 2021/1/31 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية أجريت يوم 2021/4/18.

2-شملت التمرينات عند التدريب بمصاحبة الموسيقى التوجيه من قبل الباحثان والفريق المساعد توجيه حركي بما يتطلبه الأداء الحركي الصحيح لفعالية 50 متر حرة .

3-استغرق فترة تطبيق التمرينات الخاصة (8 أسابيع) لكن بعد التوقف لمدة أسبوع ونصف بسبب الوباء كورونا وإجراءات الحظر تم إضافة أسبوعين لتكملة للوحدات التدريبية وبعد ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، والاثنين، الأربعاء) زمن كل وحدة تدريبية (45-60 دقيقة) في الشهرين والنصف (24 وحدة تدريبية) لتدريبات القدرات البدنية بمصاحبة الموسيقى .

4-استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترية بنوعية (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) لملائمة عينة البحث في مرحلة التدريبات وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية، وذلك لملائمتها الفعالية مراعيًا بذلك عدد تكرارات ومدة الراحة . ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على علم وصول اللاعب إلى الحمل الزائدة

سم أسفل سطح الصندوق، يقف المختبر على الصندوق الخشبي متقارب القدمين والمسطرة بينهما، ثم يثني جذعه أماما . إلى أسفل للوصول بأصبعه إلى أسفل المسطرة والثبات بالوضع لمدة ثانيتين دون ثني الركبتين وتحسب القراءة بالسنتيمتر، أما السالب أو الموجب، وذلك عن مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب، وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.

التسجيل : تعطي لكل مختبر محاولتان وتسجل المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب المسافة الأكبر له

2-4-4 اختبار جري 50 متر من وضع الجلوس (183:6).

الهدف الاختبار: قياس السرعة (الانجاز)

الأدوات المستخدمة في الاختبار: ساعة توقيت ، مجال قانوني وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صوت الصافرة ينطق المختبر منذ البداية حتى النهاية إذ يقوم فريق العمل بتسجيل زمن المسافة.

التسجيل: يتم حساب الزمن لأقرب جزء بالمسافة من الثانية، إذ يتم إعطاء محاولتين لكل مختبر ثم يتم حساب أفضلهما.

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجري التجربة الاستطلاعية

على عينة البحث التجريبية المكونة من (3 لاعبين) في يوم الاثنين 2021/1/25 ساعة العاشرة صباحا وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى وكان الغرض منها:

1-ملائمة التمرينات للعينة البحث.

2-التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتمرينات .

3-تأكد من كفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة.

2-6 الاختبارات القبلية: الاختبار (هو وسيلة التقييم

والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية)(7:267)، اجري الباحثان الاختبارات القبلية (قبل المنهج التدريبي) في يومي السبت والأحد 2021/1/27-26 في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى على مجموعة العينة

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبليّة والبعدية

الدالة	Sig	قيمة T المحسوبة	ف.د	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الانحرافية المتغيرات
					ع ±	س-	ع ±	س-		
معنوي	0.000	8.514	0.405	0.122	1.61	6.38	1.88	7.60	ثانية	ركض 30 متر
معنوي	0.00	5.226	0.38	0.70	1.31	8.35	1.47	9.06	ثانية	ركض متعرج زوايا
معنوي	0.000	10.591	0.834	3.125	0.35	8.125	0.92	5	سم	ثني الجذع اماما
معنوي	0.001	5.710	0.41	0.82	1.96	11.76	1.98	12.58	ثانية	ركض 50 متر

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 8-1 = 7، مستوى الدلالة (0.05).

2-3 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة والتي شملت التأكيد على تطوير عمل العضلات العاملة بالاتجاه الذي يخدم الأداء الحركي من الملاحظ ان هناك فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات البدنية، إذ نجد أنه " عند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء، ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة، والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية " (2:195)، " والسرعة من حيث المفهوم مرتبطة بالزمن بعلاقة عكسية فكل سرعة معناها الأداء (سرعة انتقالية أو حركية أو رد فعل) بأقل زمن ممكن، فكلما تم الأداء بزمن أقل كلما دل على سرعة فاعلة " (9:261)، وهذا ما يؤكد التطور الملحوظ في قدرة السرعة، بواسطة الاعتماد على أداء التكرار المستمر للنشاط، وهو ما يشير إليه (علاء عبد الباقي) من أن " الفرد المتخلف عقلياً في حاجة إلى تكرار الأداء باستمرار حتى يتمكن من استيعاب المهارات المتعددة " (5:11)، وأيضاً " كونه يعاني ضعفاً في القدرة على التركيز والانتباه، فضلاً عن قصر مدة الانتباه إلى نشاط معين، كما يتصف بتدني قدرته على تحمل الإحباط والفشل " (4:193)، وهذا الأمر دفع الباحثان فريق التدريب إلى خلق فرص النجاح في أثناء الأداء، مما ساعد على تكيف اللاعب المعوق نفسياً، وبدنياً، ومهارياً، فمن الثوابت المعروفة

5-وضع الباحثان تدريباته وفق المنهاج العام للمدرب، وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقام الباحثان بالدخول في القسم الرئيسي، وقد بدء بشدة تدريبية (60%) في الأسبوع الأول مكونة من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (90%) في الأسبوع الأخير مراعية بذلك التدرج بالمنهج التدريبي وعدم الوصول باللاعب الى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية داخل الوحدات التدريبية في جميع الأسابيع الثمانية:

-عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات .

-مدة تنفيذ التمرينات (8) أسابيع .

-عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .

-استخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) .

-راعى الباحثان مبدأ التموج بالشد في أثناء الوحدات التدريبية.

-زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

-زمن التدريبات يكون 50% من بداية الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والذي يتراوح بين (90) دقيقة.

2-8 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي

اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يومي الثلاثاء والأربعاء المصادفين 20-21/4/2021 في تمام الساعة العاشرة صباحاً مراعيًا الباحثان في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني الرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم نظام الحقيبة

الإحصائية الاجتماعية (SPSS) تم حساب كل القيم: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون (T) للعينات المترابطة).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار (القبلي والبعدي)

للقدرات البدنية لدى افراد عينة البحث:

1-إن تطور القدرات البدنية وفق تمارين مصاحبة للموسيقى أسهم في تطوير الانجاز لأفراد عينة البحث والذي كان عنصرا للتشويق والأمان في أداء التمارين للفعالية، وكذلك الاستمرار بالتدريب .

2-إن تطور القدرات البدنية وفق تمارين بدنية خاصة أسهم في تطوير الانجاز لأفراد عينة البحث والذي كان عنصرا للتشويق والأمان في أداء التمارين للفعالية، فضلا عن الاستمرار بالتدريب .

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي :

1-تطبيق التمارين المعدة على لاعبي الالومبياد الخاص بجانب أعداد برامج خاصة لهذه الفئة لما لها من أثر فعال على تنمية كل من القدرات البدنية.

2-ضرورة الاهتمام بهذه الفئة وتقديم الدعم وتوفير مراكز لرعايتهم بغية التأهيل الصحيح والتدريب الجيد .

3-على المدربين الاعتماد على التمارين المعدة بمصاحبة الموسيقى كونها تعد وسيلة للتشويق فضلا عن تطوير الانجاز .

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- [2] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1: (مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997).
- [3] خوله إبراهيم المفرجي؛ بناء وتقنين بطارية اختبار (بدينية-وظيفية) بالعباب القوى لذوي تخلف العقلي البسيط (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).
- [4] سليمان الرجائي؛ التخلف العقلي، ط1: (عمان، المطبعة الأردنية، 1981).
- [5] علاء عبد الباقي إبراهيم؛ برنامج تدريبي للأطفال ذوي الإعاقات العقلية: (القاهرة، مجلة عين شمس، 1993).
- [6] قاسم حسن حسين؛ الأسس النظرية والعملية في فعاليات الساحة والميدان: (بغداد، مطبعة منير، 1978).
- [7] كريم عيسى محمد؛ التصنيف الطبي والوظيفي بالعباب القوى للمعاقين: (بغداد، مكتبة النور، 2019).
- [8] كمال عبد المجيد، ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [9] ليث إبراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية: (جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2010).
- [10] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، ط5، ج2: (جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 2003).
- [11] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).

أن العوامل النفسية في المجال الرياضي تعني " المقدرة في استثمار المميزات الجسدية والوظائفية والحركية على وفق درجة الجهد التي تحتاجها الرياضة المعنية، أي ما يتطلبه النشاط الرياضي من عمليات عقلية مثل الانتباه، والإدراك، والذكاء، والتوقع، التي تعد من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها " (9:233). ويعزو الباحثان أن ذلك يعود إلى استخدام تمارين متناسقة إذ تمت مراعاة إمكانية أفراد عينة بمصاحبة الموسيقى أو تطبيقها بالنسبة لاختبار الركض المتعرج لقياس صفة الرشاقة لدى أفراد العينة البحث فأظهرت النتائج تطور المجموعة من خلال المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ يذكر (أبو العلا احمد عبد الفتاح 2003) " ان التدريبات الخاصة بالسرعة يجب ان تؤدي بجهد وبزمن اقل من (10ثا) كذلك يجب ان تكون مدد الراحة للاستشفاء كافية لإعادة بناء مركبات أنظمة الطاقة التي استنفذت خلال الجهد الاول " (1:330)، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى التمارين الموضوعية بمصاحبة الموسيقى وإلى أهمية المرونة كعامل مؤثر ومؤهل لعمل العضلة، إذ ان حركة تحتاج الى تحقيق متطلبات عمل العضلات المشتركة وعندما تتربط العضلة نفسها (تتكمش) نلاحظ تمدد (مطاطية) العضلة الاخرى وبالعكس. وبهذا الخصوص يشير (حسين، 1978) " أن الارتخاء المضاد للعضلة القليلة المقاومة اثناء الحركة مع كبر انجاز قوة المرجحة تؤدي إلى الحركات السريعة " (6:124)، كما ان تطور نتيجة ركض 50 متر يعتمد على عوامل أخرى مهمة في تطوير معظم القدرات البدنية العامة والخاصة على طول فترة المنهج تماشيا مع الأداء الفني، إذ ان الارتقاء بالسرعة يعتمد على عوامل منها: نوع الألياف العضلية، التوافق العضلي العصبي، المقاييس الانثرومترية، وسرعة رد الفعل والقدرة على العمل في غياب الأوكسجين فضلا عن العوامل الخارجية التي تخدم الرياضي في هذه الفعالية وتحقق له هذا التطور .

4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج و تحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

الملاحق:

ملحق (1) يوضح انموذج من الوحدات التدريبية

الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الأداء للتكرار	الشدة	التمارين	القسم
						إجماء عام + خاص	القسم التحضيري
120 ثا	3×2	90-45 ثا	5-4	10 ثا	%80	ركض 30 م من الوقوف	القسم الرئيسي
120 ثا	3×2	90-45 ثا	5-4	10 ثا	%80	وضع الوقوف فتحا اثناء الجذع امام مسك الكرة الطبية تحريك الكرة بيد واحدة حول الرجل ثم نقلها لليد الاخرى لتحريكها حول الرجل الاخرى	
120 ثا	3×2	90-45 ثا	5-4	10 ثا	%80	مرونة الجذع - مرونة البطن - مرونة الرجلين	
120 ثا	3×2	90-45 ثا	5-4	10 ثا	%80	وثبات برجل اليمين واليسار من خطوة واحدة	
							القسم الختامي





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452



لمرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك القيادي لمشرفي النشاط الرياضي المدرسي في مديرية تربية

الرصافة الاولى

م.د علي عبد الهادي صالح الزيبي¹

بغداد/مديرية تربية الرصافة الاولى/متوسطة النقاؤل للبنين¹

(¹ dr.Ali sport11@Gimal.com)

المستخلص: تعد عملية صناعة الانجاز الرياضي احد الركائز الرئيسة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الاخرى، وهذا يرتبط بإداء المؤسسة التربوية والعاملين فيها ومنهم المشرفين الفنيين في النشاط الرياضي المدرسي. إذ هدفت الدراسة الى التعرف على هذين المتغيرين (المرونة النفسية، السلوك القيادي) لدى المشرف الفني في قسم النشاط الرياضي المدرسي في تربية الرصافة الاولى ومعرفة العلاقة بين هذين المتغيرين، وقد تكونت عينة الدراسة من (12) مشرف من المراكز التدريبية لتربية الرصافة الاولى، ولأجل قياس متغيرات البحث استخدم الباحث مقياسي المرونة النفسية ل (اسامة كامل راتب) والمتضمن (30) فقرة وكذلك مقياس السلوك القيادي ل (مصطفى اسماعيل ياسين) والمتضمن (40) فقرة، وتم توزيع الاستمارات على المشرفين الفنيين اثناء فترات التدريبات والمنافسات والدوام الرسمي وبعد جمع الاستمارات ومعالجتها احصائيا، وقد استدل الباحث على وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين متغيري المرونة النفسية والسلوك القيادي لدى الشرفيين الفنيين في مديرية تربية الرصافة الاولى، فضلا عن توصل الباحث الى عدد من المقترحات والتوصيات لبحوث مستقبلية في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية- السلوك القيادي.

1-المقدمة:

المرونة النفسية هي احد المكونات الرئيسة في تحقيق الانجاز الرياضي، ومصدرا للثقة والتميز للفريق الذي يشرف على تدريبه، إذ يعبر عن المشرف الفني الرياضي بانه القائد في عمله حينما يقوم بتدريب وتوجيه فريقه ولاعبيه نحو الجوانب الفنية والخطوية اللازمة، كما انه يعد المعلم والمربي والقوة المؤثرة في سلوك اللاعبين واتجاهاتهم للوصول بهم إلى أفضل المستويات الرياضية .

ان المشرف الفني الناجح هو الذي يستطيع قيادة الفريق والمدرّب واللاعبين للمنافسات الرياضية المرجوة وتحقيق الانجازات والطموحات المنشودة وتطوير مناهج التدريب الرياضي، فضلا عن الاهتمام بالعمل الجماعي مع الأفراد والفريق وعلاقته الإنسانية المرتبطة بالثقة المتبادلة والاحترام المتزايد، فأن شخصيته وسلوكه الذي يؤطرها هو الركيزة الاساسية لتحقيق الاهداف المطلوبة. كما ان السلوك الذي ينتهجه المدرب مع لاعبيه يحدد بشكل كبير طبيعة العلاقة السائدة بينه وبينه، " لذا يجب ان يكون لمشرف الفني هو القائد التربوي المتفهم بواجباته وان يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة التي تمكنه من قيادة عملية التدريب بكفاية عالية "(8:79).

اما السلوك القيادي يعد احد الجوانب الرئيسة للمدربين الرياضيين، إذ يلعب هذا الجانب دور فعال في التحكم بسلوك المشرف، وبالتالي له تأثير كبير في استقراره النفسي وانعكاسه على المنظومة الفريق بصورة رئيسة، ومن خلال عمل الباحث كمدرّب في تلك المراكز التدريبية لاحظ ان بعض المشرفين الفنيين قادرين على صناعة لإنجاز الرياضي من خلال استغلال قدراتهم اكااديمية والمد خبرات الادارية لهم وكذلك القابليات النفسية والانفعالية والقيادية وبشكل ايجابي في المنافسات الرياضية، وبناءً على ما تقدم تبرز أهمية البحث في اجراء هذه الدراسة للتعرف على مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسلوك القيادي لمدرّبي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

اهداف البحث:

1- التعرف على درجة المرونة النفسية لمدرّبي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

2- التعرف على درجة السلوك القيادي لمدرّبي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

3- التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي والمرونة النفسية لمشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى.

فروض البحث:

1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين السلوك القيادي والمرونة النفسية لمشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى.

مجالات البحث:

المجال البشري: لمشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى

المجال المكاني: المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى.

المجال الزمني: من 2021/10/24 لغاية 2021/3/20.

التعريف بالمصطلحات:

-**المرونة النفسية:** القدرة على ادراك المشاعر لأجل التحفيز على ادارة الانفعالات بصورة ايجابية في علاقتنا مع الاخرين (7: 111).

-**السلوك القيادي:** عملية التأثير في اشخاص آخرين لتحقيق اهداف معينة ولها تأثير في سلوك من يقودهم لحملهم على القيام بعمل ما يبتغيه لتحقيق الأهداف المشتركة بطريقة تضمن تقّتهم واحترامهم وتعاملهم، وبدون القيادة لا تتمكن الجماعة من تعيين اتجاه سلوكها أو جهودها، والمدرّب كقائد رياضي يعمل مع لاعبيه لإكسابهم السمات والمهارات والاتجاهات السلوكية وفقاً لمبادئ معينة هي "(6: 69).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 **منهج البحث:** ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والذي يهدف الى جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض او الاجابة على التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لإفراد عينة البحث (5: 132).

2-2 **مجتمع البحث وعينته:** اشتمل مجتمع البحث من

مشرفي النشاط المدرسي الرياضي في تربية الرصافة الاولى ولسنة 2021/2020 والبالغ عددهم (12) مشرف لفعاليات (كرة الطاولة، كرة السلة، الساحة والميدان، كرة القدم الخماسية

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/10/30، إذ قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على عينة من مدربي المراكز التدريبية وعددهم (6) مدرب من فرق السباحة والجمناستيك والتنس الارضي اثناء اجراء وحداتهم التدريبية اليومية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد، (المدرس ضرغام عباس، المدرسة خمائل عبد الله)، وتم خلالها التعرف على مدى تفهم المدربين للمقياسين ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي ممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين، فضلا عن الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين، فكان متوسط الاجابة على المقياسين (20-25) دقيقة.

2-6 المقياس واسسه العلمية:

1-الصدق: يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد، إذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئا اخر "(4:133). وقد تم التحقق من صدق الاختبار للمقياسين من خلال ايجاد الصدق الظاهري لهما وذلك بواسطة عرض المقياسين على مجموعة من الخبراء والمختصين (خمسة خبراء)، ملحق (3).

2-الثبات: للتحقق من ثبات اداة الدراسة تم التطبيق على عينة مؤلفة (5) مدربين والذين هم ضمن مجتمع الدراسة وبعد مرور (10) ايام تم تطبيق المقياس على نفس المدربين وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الاول والثاني ثم ايجاد معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياسين، وتم استخدام معادلة الفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس المرونة النفسية (0.85) ومقياس السلوك القيادي بلغت (0.86). كما في الجدول (2).

جدول (2) يبين معامل ثبات مقياس المرونة النفسية

الابعاد	معامل الثبات
الثبات الانفعالات	0.85
المعرفة الانفعالية	0.85
الاتزان العاطفي	0.80
العلاقات الاجتماعية	0.85

*دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

**الوسط الفرضي=عدد الفقرات × عدد مجموع البدائل/عدد البدائل

(الصالات)، كرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد) وتم اختيار العينة بصورة عمدية من مجتمع البحث.

جدول (1) يبين عينة البحث على وفق الفعالية

الفعالية	عدد المشرفين
كرة الطاولة	1
كرة السلة	2
الساحة والميدان	2
الخماسي	2
كرة الطائرة	2
كرة القدم	2
كرة اليد	1
المجموع	12

2-3 جمع المعلومات وادواته: استعان الباحث بما يأتي: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية (ملحق 3)، استمارة الاستبيان لكل من مقياسي السلوك القيادي والمرونة النفسية (ملحق 2 و3).

2-4 البحث واجراءاته الميدانية:

2-4-1 مقياس المرونة النفسية (1:211): من اجل قياس المرونة النفسية استخدم الباحث المقياس الذي اعده (السيد عبد السميع، 2011) والمكون من (30) فقرة وعلى خمسة مجالات وبدائل اجابة خماسية وعلى وفق طريقة ليكرت هي: (يحدث دائما (5) درجات، يحدث عادة (4) درجات، يحدث احيانا (3) درجات، يحدث نادرا (2) درجة، لا يحدث (1) درجة وبهذا تكون اعلى درجة للاستجابة (5) درجات، واقل درجة للاستجابة (1) درجة.. وبهذا فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها (175) درجة وادنى درجة (30) درجة. اما الوسط الفرضي (90).

2-4-2 مقياس السلوك القيادي (12:192): مقياس السلوك القيادي الذي اعده وقتنه (مصطفى اسماعيل ياسين، 2012) على البيئة العراقية من الرياضيين، والذي يتكون من (40) فقرة تقيس مستوى السلوك القيادي، وكانت البدائل (موافق بشدة، موافق بدرجة كبيرة، موافق احيانا، غير موافق، غير موافق مطلقا) ويقيم على وفق التتابع (1-2-3-4-5)، وبها فان اعلى درجة يمكن الحصول عليها (250) درجة وادنى درجة (40) درجة اما الوسط الفرضي (120).

من الدراسات الى ان مستوى المرونة النفسية يعد من اهم المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ باحتمالات نجاح الفرد خلال مساره الوظيفي.

اما الجدول (4) يوضح قيمة معامل الارتباط بين متغيري المرونة النفسية والسلوك القيادي وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين متغيري البحث لدى عينة البحث والتي بلغت قيمتها (0.77) وبنسبة خطأ (0.033) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05).

جدول (4) يبين قيمة معامل الارتباط بين متغيري المرونة النفسية والسلوك القيادي لدى عينة البحث

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
المرونة النفسية	0.77	0.033	معنوي
السلوك القيادي			

* درجة حرية (ن-2) = 10 عند مستوى دلالة (0.05).

ويجز الباحث وجود الارتباط المعنوي لدى المشرفين الفنيين في تربية الرصافة الاولى في سمة المرونة النفسية والسلوك القيادي الى الخبرة التدريبية والمعرفية التي يتمتع بها المشرف الفني والتي تم اكتسابها من التدريب المتواصل والعمر التدريبي، لكون اغلبهم من المدربين الممارسين للألعاب المختصين بها، اي ان عمرهم الرياضي والتدريبي اطول وهذا بدوره ينعكس على قدراتهم الذهنية والعقلية في ادراكهم لمواقف المنافسة بشكل اكبر، وهذا ما يؤكد (محمد حسن علاوي، 1998) على ان المشرف الفني الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية سوف يدرك مواقف المنافسة على انها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات عالية من السلوك الإدراكي القيادي المتمرن في مواقف المنافسات المختلفة (184:11).

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحث التالي:

- 1- ان عينة البحث يملكون درجة عالية من المرونة النفسية.
- 2- ان عينة البحث يمتلكون درجة عالية من سمة السلوك القيادي والتدريبي.
- 3- كانت العلاقة بين سمة المرونة النفسية والسلوك القيادي علاقة معنوية.

2-7 التجربة الرئيسية: وتم اجراء التجربة الرئيسية خلال الوحدات التدريبية في الجدول الاسبوعي المعتمد من قبل النشاط الرياضي في القاعات الرياضية الداخلية لتربية الرصافة الاولى، إذ وزعت استمارات المقياسين على عينة البحث البالغة (12) مشرفاً، وبعد تأشير المقياسين من قبل المشرف الفني للمراكز التدريبية تم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث والمعالجة الاحصائية للبيانات للحصول على نتائج البحث من قبل الباحث وفريق العمل المساعد.

2-8 الوسائل الاحصائية: للتوصل الى نتائج البحث، تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المتناظرة، معامل ارتباط البسيط (بيرسون)).

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة لمقياس المرونة النفسية والسلوك القيادي لعينة البحث ومناقشتها:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمشرفين في تربية الرصافة الاولى

المعالم الاحصائية المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t	
					المحسوبة	الجدولية
المرونة النفسية	154.000	12.866	90	10	7.32	2.33
					105.488	7.038
السلوك القيادي				10		

اظهرت نتائج الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمدربي المراكز التدريبية في تربية الرصافة الاولى (عينة البحث)، اذ بلغ الوسط الحسابي في مقياس المرونة النفسية (151.250) والانحراف المعياري (12.866) اما الوسط الحسابي لمقياس السلوك القيادي فقد بلغ (105.499) والانحراف المعياري (7.038). ومن قيم الاوساط الحسابية نلاحظ ارتفاع قيمة متغير المرونة النفسية لدى مشرفي المراكز التدريبية، مما يشير الى ان مشرفي تلك المراكز التدريبية ممكن ان يكونوا ناجحين في عملهم التدريبي فقد اشارت نتائج العديد

الملاحق

ملحق (1) يوضح مقياس المرونة النفسية

ت	الفقرات	يحدث دائماً	يحدث عادة	يحدث أحياناً	يحدث نادراً	لا يحدث
1	استخدم انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة فريقي بنجاح					
2	أقبل النقد من زملائي المدربين وأتعامل مع مصدره بهدوء					
3	استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بالتدريب					
4	تساعدني مشاعري الايجابية في تقديم الافضل بالمنافسات					
5	لأعطي للانفعالات السلبية اي اهتمام					
6	لدي القدرة في التأثير في اللاعبين					
7	لدي القدرة في التحكم بانفعالاتي اثناء المنافسات					
10	انظر الى المستقبل بتفاؤل					
11	ارغب في تطوير حياتي					
12	اشعر بالأس عندما افشل في أداء عملي					
13	أرى أن الحياة متجددة					
14	استطيع تحقيق النجاح تحت ضغوط المنافسات					
15	اشعر أنني لا احصل على ما أتمناه					
16	أرى أن المشكلات التي تواجهني لا حل لها					
17	لا تظهر علي اثار الغضب في المواقف الصعبة					
18	أحافظ على سر من يأتمني					
19	انظر الى المستقبل بتفاؤل					
20	في الحياة أشياء كثيرة تستحق أن أعيش لأجلها					
21	يعجبني إن يكون كل شيء في مكانه					
22	أحب العمل المنظم					
23	أحاول إن ابتعد عن الأخطاء قدر الإمكان قبل الوقوع بها					
24	أؤدي المهام المطلوبة مني بصرف النظر عن ترتيبها أو ترتيبها					
25	اهتم بأي عمل أكلف به					
26	اعتني بحاجتي الشخصية					
27	لي استعداد في اخذ الحذر من المستقبل					
28	احسب كل الاحتمالات قبل الأقدام على تنفيذ أي عمل					
29	أتوقع حدوث مفاجآت في أي لحظة					
30	اقبل التنافس حتى عندما أتوقع الخسارة					

ويوصي الباحث بالاتي:

- 1- استخدام مقياس المرونة النفسية الى جانب المقاييس البدنية في عملية انتقاء اللاعبين.
- 2- اجراء دراسة مقارنة بين مدربي المراكز التدريبية ومدربي المنتخبات الوطنية لفئة الناشئين والشباب.
- 3- استخدام مقياس السلوك القيادي على المشرفين الفنيين في مديرية النشاط الرياضي.

المصادر:

- [1] اسامة كامل راتب؛ تطبيقات في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- [2] حسام سامر عبده؛ الادارة الرياضية الحديثة: (عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2011).
- [3] خير الدين علي عويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004).
- [4] رجاء محمود أبو علام ونادية محمد شريف؛ الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط2: (الكويت، دار العلم، 2000).
- [5] رمزية الغريب؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1999).
- [6] رواء عبد الكريم فرحان؛ السمات القيادية للتدريسيين من وجهة نظر طالبات كلية التربية الرياضية للبنات: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2008).
- [7] ريسان خريبط؛ منهج البحث في التربية الرياضية: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 2002).
- [8] السيد محمد عبد السمیع؛ الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمستوى الرقمي لفعاليات الساحة والميدان: (القاهرة، مكتبة الزرقاء للطباعة، 2013).
- [9] طلعت حسن عبد الرحيم؛ علم النفس الاجتماعي، ط2: (القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر، 2004).
- [10] ظريف شوقي فرح؛ السلوك القيادي وفعالية الإدارة: (القاهرة، مكتبة غريب، 2006).
- [11] محمد حسن علاوي؛ سيكولوجية الاقربان للاعب والمدرب، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [12] مصطفى اسماعيل ياسين؛ بناء مقياس السلوك القيادي لمدربي ذوي الإعاقة الفيزيائية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2012
- [13] نادية احمد حنفي؛ دراسة السلوك القيادي لمدربي التربية الرياضية بالدراسة الثانوية: (بحث منشور، العدد 4 للمؤتمر العلمي الأول 21-23، مارس 1990، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 1990).
- [14] Cronbach, L. J, Essential of Psychological testing, New York Harper and pow, 1999 .

ت	الفقرات	موافق بشده	موافق بدرجة كبيرة	موافق احياناً	غير موافق	غير موافق مطلقاً
1	اجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
2	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه					
3	عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسة فاني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ					
4	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الاساسية					
5	احس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة					
6	استمتع بتحمل اي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الاخرين انها مهمة صعبة					
7	اخشى الهزيمة في المنافسة					
10	الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة كبيرة					
11	في بعض الاحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة ايام					
12	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياستي					
13	لا اجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة					
14	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
15	الفقرات					
16	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
17	افضل ان اسريح من التدريب في فترة ما بعد المنافسة					
18	عندما ارتكب خطأ في الاداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
19	لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحاً في رياستي					
20	قبل اشتراكي في المنافسة لا اشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او عن نتائجها					
21	يعمق القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى لاعبيه .					
22	يمتلك القدرة على كسب ثقة اللاعبين .					
23	لا يشارك اللاعبين مناسباتهم الخاصة .					
24	يساعد اللاعبين على الاهتمام بشؤونهم كافة.					
25	يعمل على إيجاد مناخ تعاوني بين اللاعبين.					
26	يعمل على تنمية رغبة اللاعبين نحو النجاح.					
27	يشجع اللاعبين لتحقيق أهداف الفريق .					
28	يزرع الثقة بالنفس لدى اللاعبين.					
29	يستخدم كلمات تساعد على تحفيز اللاعبين.					
30	يعمل على معرفة اتجاهات اللاعبين وميولهم والعمل على تنميتها .					
31	يوجه ويرشد اللاعبين قبل المنافسة .					
32	يثني على الجهود المبذولة من قبل اللاعبين					
33	يهتم بالحوافز المادية والمعنوية للاعبين.					
34	يهتم بالجانب النفسي للاعبين .					
35	يستخدم أساليب تدريب متنوعة أثناء تدريب .					
36	يتابع كل جديد في علم التدريب .					
37	بتأكيد من وسائل الأمان من الأجهزة والأدوات وصلاحياتها قبل التدريب .					
38	لا يلتزم بمواعيد التدريب .					
39	يتعرف على أسباب الإخفاق ويعمل على إصلاحها					
40	يتدخل في الوقت المناسب عند ارتكاب اللاعب الأخطاء .					

ملحق (3) يوضح أسماء السادة الخبراء لتحديد صلاحية مجالات المقياسين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
1	د. علي سموم دغل	أستاذ	الاختبارات والقياس/علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/التربية الاساسية
2	د. احمد فرحان	أستاذ	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
3	د. علي يوسف	أستاذ	علم النفس /الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
4	د. ايمان حمد	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية/ التربية الاساسية
5	د. احمد العاني	أستاذ	التدريب/ العاب قوى	كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452



تأثير استراتيجية (M.U.R.D.E.R) في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب

م.م عباس محسن عليوي¹

جامعة ذي قار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹Abbassport14@yahoo.com)

المستخلص: تكمن اهمية البحث في اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية (M.U.R.D.E.R) ومعرفة اثرها في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب. اما مشكلة البحث فتمثلت في ان هناك صعوبة في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب وذلك بسبب مراحلها العديدة ويسبب ادائها السريع من خلال ربط مراحلها واحدة تلو الاخرى مما يسبب ارباك عند الطلاب عن الاداء، ولغرض استعمال كل ما من شأنه تحسين مخرجات التعلم وتحقيق الفائدة المرجوة يجب ان نستخدم استراتيجيات تدريس حديثة من شأنها تساعد في عملية التعلم اذ تم استعمال استراتيجية معرفية تعليمية حديثة في المجال الرياضي تستثمر قدرات الطلاب الى ابعد حد ممكن، لذلك ارتأى الباحث الى استعمال هذه الاستراتيجية ومحاولة معرفة تأثيرها في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب، اما فيما يخص اهداف البحث فكانت التعرف على تأثير استراتيجية (M.U.R.D.E.R) في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب، والتعرف على افضلية التأثير بين استراتيجية (M.U.R.D.E.R) والاسلوب المتبع في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب في الاختبارات البعيدة، بينما كانت فروض البحث فقد افترض الباحث ان لاستراتيجية (M.U.R.D.E.R) تأثير ايجابي في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب، وان هناك افضلية في التأثير لاستراتيجية (M.U.R.D.E.R) (المجموعة التجريبية) في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب بالمقارنة بالاسلوب المتبع (المجموعة الضابطة) في الاختبارات البعيدة. وتكمن اهمية البحث في اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية (M.U.R.D.E.R) ومعرفة اثرها في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب، وكانت النتائج ان استراتيجية (M.U.R.D.E.R) والاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس كانت لهما فاعلية واضحة في زيادة قدرة الطلاب في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية، ان استراتيجية (M.U.R.D.E.R) أظهرت تطوراً واضحاً وكبيراً لأفراد المجموعة التجريبية في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية، وكانت اهم التوصيات ضرورة توفير الأجهزة والأدوات والانشطة والوسائل الكافية والملتزمة لتحقيق الأهداف التعليمية الخاصة لفعالية الوثبة الثلاثية .

الكلمات المفتاحية: استراتيجية (M.U.R.D.E.R) - الاداء الفني - الوثبة الثلاثية .

1-المقدمة:

لا شك في ان التقدم العلمي في مختلف مجالات الحياة هو عبارة عن ابحاث وتجارب علمية، اسفرت عن نتائج فيها مصلحة للبشرية جمعاء وقد تطورت نتيجة لذلك جميع العلوم ومنها علوم التربية الرياضية بجميع فروعها وتميز العصر الحديث في التقدم متمثلاً برعاية المتعلمين والاهتمام بشؤونهم.

وفي ضل التقدم الكبير الذي حصل مؤخراً صار من الضروري الابتعاد عن الاساليب التقليدية التي تعتمد كلياً على المعلم (المدرّب)، والانتقال الى استراتيجيات اكثر تقدماً لإيصال المتعلم الى مستويات عالية من الاداء. وتعد استراتيجية (M.U.R.D.E.R) احدى اهم الاستراتيجيات التي تعتمد على النظرية البنائية وهي استراتيجية تعليمية تعليمية تستعمل لتنظيم محتوى المادة وتعليمها بقصد مساعدة المتعلمين على تعديل تصوراتهم واهدافهم تغيير واضح على أداؤهم، وتتميز هذه الاستراتيجية بانها جدلية تستعمل اسئلة في بيئة تعليمية حقيقية تتعلق بموضوع البحث الا وهو الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية التي تعتبر من فعاليات العاب القوى التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثانوية .

وتكمن اهمية البحث في اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية (M.U.R.D.E.R) ومعرفة اثرها في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب.

مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث في مجال طرائق التدريس والعباب القوى لاحظ ان هناك صعوبة في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب وذلك بسبب مراحلها العديدة وبسبب ادائها السريع من خلال ربط مراحلها واحدة تلو الاخرى مما يسبب ارباك عند الطلاب عن الاداء، ولغرض استعمال كل ما من شأنه تحسين مخرجات التعلم وتحقيق الفائدة المرجوة يجب ان نستخدم استراتيجيات تدريس حديثة من شأنها تساعد في عملية التعلم اذ تم استعمال استراتيجية معرفية تعليمية حديثة في المجال الرياضي تستثمر قدرات الطلاب الى ابعد حد ممكن، لذلك ارتأى الباحث الى استعمال هذه الاستراتيجية ومحاولة معرفة تأثيرها في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .

اهداف البحث

1-التعرف على تأثير استراتيجية (M.U.R.D.E.R) في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .

2-التعرف على افضلية التأثير بين استراتيجية (M.U.R.D.E.R) والاسلوب المتبع في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب في الاختبارات البعدية .

فروض البحث

1-لاستراتيجية (M.U.R.D.E.R) تأثير ايجابي في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب .

2-هناك افضلية في التأثير لاستراتيجية (M.U.R.D.E.R) (المجموعة التجريبية) في الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية للطلاب بالمقارنة بالاسلوب المتبع (المجموعة الضابطة) في الاختبارات البعدية.

مجالات البحث

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار للعام الدراسي (2018/2019) .

المجال الزمني: المدة المحددة من 2018/11/11 لغاية 2019/3/2 .

المجال المكاني: الساحة الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ذي قار .

تعريف المصطلحات:

استراتيجية (M.U.R.D.E.R): وهي استراتيجية قائمة على المنحى المعرفي تتضمن ست خطوات متسلسلة من الإجراءات المتتابعة يمكن أن يقوم بها المتعلم بصورة منفردة أو بمشاركة اثنين من المتعلمين، وتؤكد على أهمية استثارة الدافعية وحماس المتعلم و الوصول به الى المستوى الأمثل للاستثارة:

المزاج: تحلّ بمزاج إيجابي للمذاكرة. تحيّر الوقت والبيئة المناسبين للمذاكرة. إياك ومعكرات المزاج.

الفهم: ركز على جزء معين من الكتاب أو على مجموعة تمارين-علم أي معلومات لا تفهمها من الكتاب.

الاسترجاع: بعد قراءة الوحدة توقف، وضع ما تعلمته في قالب تصغوه لنفسك.

الاستيعاب: استشر مصادر خارجية ككتاب آخر أو مدرس إذا لازلت لا تفهم المادة-عُد إلى ما لم تفهمه وتفحص تلك المعلوماتية.

التوسع: ماهي الأسئلة والانتقادات التي سأطرحها على الكاتب لو أتيح لي الحديث معه؟ كيف أطبق هذه المعلومات في اهتماماتي اليومية؟ كيف أجعل هذه المعلومات مفهومة ومرغوبة لباقي الطلبة؟

المراجعة: تذكر الطرق التي ساعدتك على فهم وحفظ المعلومات طبق هذه الوسائل في دراساتك المستقبلية راجع المواد التي ذاكرتها (1: 1992، 87) .

جدول (2) يبين التكافؤ بين متغيرات البحث

نوع	مستوى	قيمة T	ع+	س	المجموعة	المتغيرات
الدلالة	المعنوية	المحسوبة				
غير	0.364	0.924	0.56	4.05	الضابطة	الاداء الفني لفعالية
معنوي			0.35	3.82	التجريبية	الوثبة الثلاثية

يبين الجدول (2) بان الفروق في اختبارات الاداء الفني بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، اذ ان قيم (T) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية والبالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (26)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات .

4-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في

البحث:

1-4-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية والاجنبية، الاختبارات والقياسات، المقابلة ، الملاحظة).

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الاجهزة والادوات الاتية: (ميزان الكتروني لقياس الوزن صيني الصنع، كاميرة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد (25 صورة/ ثا) عدد (2)، المقياس الطول المتري، جهاز حاسوب نوع (DELL)، جهاز عرض (Data Show)، شواخص بارترافات واللوان مختلفة).

5-2 خطوات اجراءات البحث:

1-5-2 تحديد الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية:

بعد اطلاع الباحث على عدة مصادر الخاصة في قياس الاداء الفني، اذ لم يجد الباحث افضل من تصوير الاداء الفني للطلاب وعرضه على مجموعة من المقومين كوسيلة قياس دقيقة لمستوى ادائهم الفني لهذه الفعالية، اذ تم تصوير الاداء الفني لمجموعتي البحث (واعطائهم محاولتين لكل طالب) وتم عرضها على مجموعه من المقومين باختصاص العاب القوى لتقييم الاداء الفني لهذه الفعالية قيد البحث.

6-2 التجربة الاستطلاعية: ان القيام بإجراء التجربة هو

لاطلاع الباحث على قدرة و صلاحية ما يساعده في اجراء تجربته من فريق عمل مساعد واجهزة و ادوات، و اختبارات التي سوف يستخدمها في البحث، وانها تكون تجربة او اختبار مصغر تمهيداً لاختبار اكبر، اذ اجري الباحث تجربته الاستطلاعية على مجموعه من الطلاب عدد (10) طلاب، قبل ان يقوم الباحث في الاختبار القبلي في بحثه للوقوف على المعوقات التي يمكن ان تواجههم .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذوات الاختبار القبلي والبعدي لملائته لأهداف وطبيعة البحث والمشكلة المراد حلها " والذي يعد من انجح وافضل المناهج المستخدمة كون استخراج النتائج يتم عن طريق التجربة (2): (103, 219).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

1-2-2 مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في ذي قار والبالغ عددهم (110) طالب .

2-2-2 عينة البحث: اختار الباحث عينته الرئيسية التي

تمثلت بطلاب المرحلة الثانية والبالغ عددهم (28) طالب، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة (14) طالب لكل مجموعة وبأسلوب القرعة وبالطريقة العشوائية، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينه البحث هي (25.45%). وتم اخذ (10) طلاب لغرض التجربة الاستطلاعية.

3-2 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

1-3-2 تجانس العينة: قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية

الخاصة باستراتيجية (M.U.R.D.E.R)، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث، لجئ الباحث من التحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول، الكتلة، العمر)، وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين التجانس لأفراد عينة البحث في متغيرات (العمر، الكتلة، الطول)،

المتغير	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوي	نوع الدلالة
الطول	سم	1	26	0.352	0.558	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	26	0.398	0.534	غير معنوي
العمر الزمني	سنة	1	26	0.188	0.668	غير معنوي

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث: قبل البدء بتنفيذ

الاستراتيجية، لجا الباحث الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبار الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية، وكما مبين في الجدول (2).

2-8 الوسائل الاحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة

الاحصائية SPSS .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات المواقف الهجومية

لفعالية كرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج اختبار الاداء الفني لفعالية

الوثبة الثلاثية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي

والبعدي وتحليلها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة لاختبار الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية

نوع الدالة	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	4.22	0.47	6.24	0.56	4.05	الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية

عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (13)

من خلال الجدول (3) تبين الآتي: بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي (4.05) وانحراف معياري (0.56)، وفي الاختبارات البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (6.24) وانحراف معياري (0.47). وكانت قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (4.22) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13)، مما يدل على وجود فرق معنوي ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-1-2 عرض نتائج اختبار الاداء الفني لفعالية

الوثبة الثلاثية في المجموعة التجريبية في الاختبار

القبلي والبعدي وتحليلها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية لاختبار الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية

نوع الدالة	قيمة t المحسوبة	بعدي		قبلي		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	4.94	0.94	7.68	0.35	3.82	الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية

عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (13)

من خلال الجدول (4) تبين الآتي: بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبارات القبلي (3.28) وانحراف معياري (0.35)، وفي

2-7 إجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 الاختبارات القبليّة: قبل تنفيذ الوحدات التعليمية على

وفق استراتيجية التعارض المعرفي تم تطبيق الاختبارات القبليّة على افراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية والخاصة باختبار الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية في يوم الاحد الموافق 2018/12/6 في الساحة الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ذي قار، وقد حرص الباحث على تثبيت الاوقات والظروف الخاصة بالاختبار كالزمان والمكان وطريقة الاختبار وافراد فريق العمل المساعد كل موقعه من اجل العمل قدر الامكان على خلق الاجواء والظروف نفسها عند قيامنا بالاختبارات البعديّة، وان الية عمل تطبيق استراتيجية (M.U.R.D.E.R) وهي استراتيجية تمثل مجموعة من المكونات او الخطوات التي يستخدمها الطالب التي يمكن ان تسهل عليه عملية اكتساب وخزن وفهم المعلومات، اما مفهوم التحصيل المعرفي والمقصود به هو مقدار ما يحقّه الطالب من الاهداف التعليمية او هو حصيلة الطالب فعلا من المحتوى التعليمي بعد دراسته اياه ويقاس باختبارات التحصيل المعدة لذلك المحتوى، و تعد من استراتيجيات التعلم المعرفي التي تشمل ست مراحل متمثلة بالحالة المزاجية والفهم والاسترجاع والاستيعاب والتوسع والمراجعة، ويتم القياس باستخدام هذه الاستراتيجية بالمقارنة مع المنهج الموضوع من قبل المدرس.

2-7-2 تنفيذ الوحدات التعليمية لاستراتيجية

(M.U.R.D.E.R): طبق الباحث الوحدات التعليمية لاستراتيجية (M.U.R.D.E.R) على طلاب المرحلة الثانية المجموعة التجريبية في يوم الاحد الموافق 2018/12/13 بواقع ست وحدات تعليمية بأيام (الاحد والثلاثاء) وانتهى زمن تنفيذ الوحدات التعليمية في يوم الثلاثاء الموافق 2019/12/29، في حين ان المجموعة الضابطة استخدمت المنهج المتبع من قبل مدرس المادة، ويتم ذلك من خلال تصوير الاداء الفني للطلاب وعرضه على مجموعة من المقيمين كوسيلة قياس دقيقة لمستوى ادائهم الفني لهذه الفعالية قيد البحث

2-7-3 الاختبارات البعديّة: بعد الانتهاء من الوحدات

التعليمية المعدة وفق استراتيجية (M.U.R.D.E.R) تم القيام بإجراء الاختبارات البعديّة في يوم الاحد الموافق 2019/1/3 على طلاب المرحلة الثانية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والتي شملت اختبارات الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية وبإشراف مباشر من قبل الباحث وبنفس ظروف ومواصفات وشروط الاختبارات القبليّة، ولغرض الحصول على نتائج أكثر دقة .

مراحل الاستراتيجية واحتواها على تمارين اختبرت بصوره علميه وبتكرارات صحيحة ومنسجمه مع قابليات الطلاب كذلك الالتزام بالأهداف لعمل الاستراتيجية وهذا ما أكد عليه (فؤاد سليمان قلادة، 1989) " ان الأهداف الواضحة والمحددة صورها سلوكيا او ادائها بمستوى معين فأنها تكون ذات فعالية جيدة و ملحوظة " (2: 1989، 177).

كما يعزو الباحث اسباب التطور لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة استراتيجية (M.U.R.D.E.R) ومراحلها التي استخدمت في البحث إذ تضمنت كل مرحلة من مراحلها مجموعة من الخطوات ساعدت الطلاب على تعديل المعرفة والمعلومات السابقة لديهم من خلال البحث عن حل للتعارض وادراكه، إذ اطلعوا في كل مرحلة على معلومات معينة لكي يتمكنوا من فهم وادراك اوسع وفضل من معلوماتهم وادراكهم السابق.

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحث التالي:
1-ان استراتيجية (M.U.R.D.E.R) والاستراتيجية المتبعة من قبل المدرس كانت لهما فاعلية واضحة في زيادة قدرة الطلاب في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.
2-ان استراتيجية (M.U.R.D.E.R) أظهرت تطورا واضحا وكبيراً لأفراد المجموعة التجريبية في تعلم الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية.

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:
1-ضرورة توفير الأجهزة والأدوات والأنشطة والوسائل الكافية والملائمة لتحقيق الأهداف التعليمية الخاصة لفعالية الوثبة الثلاثية.

2-إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة تتضمن متغيرات أخرى لم يتم تناولها في هذه الدراسة او مع عينات اخرى كأن تكون من الاناث ومقارنة نتائجهم مع نتائج البحث الحالي.

المصادر:

- [1] حسين حمزه نجم؛ تأثير تمارين مشابهة للعب في تطوير المرونة المعرفية وبعض مهارات المحيط و دقة التهديف و مواقف اللعب الهجومية لنادي كرة القدم: (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019).
- [2] فؤاد سليمان قلادة؛ الأهداف التربوية وتدريب المناهج: (الاسكندرية، دار المطبوعات الجديدة، 1989).
- [3] O'Donnell, A. M. & Dansereau, D. F. Scripted cooperation in student dyads: A method for analyzing and enhancing academic learning and performance, Cambridge University Press, (1992) .

الاختبارات البعدية بلغت قيمة الوسط الحسابي (7.68) وبانحراف معياري (0.94). وكانت قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي تساوي (4.94) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13)، مما يدل على وجود فرق معنوي ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار الاداء الفني

لفعالية الوثبة الثلاثية وتحليلها:

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبار الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المواقف الهجومية
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	5.13	0.94	7.68	0.47	6.24	اختبار الاداء الفني لفعالية الوثبة الثلاثية

عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (26)

من خلال الجدول (5) تبين الآتي: بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية (6.24) وبانحراف معياري (0.47)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (7.68) وبانحراف معياري (0.94) وكانت قيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تساوي (5.13) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

3-1-4 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا للجدول (3، 4، 5) تبين ان نتائج الاختبارات كانت ذات فرق معنوي ذو دلالة إحصائية باحتمال خطأ (0.05) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذا التطور على افراد المجموعة الضابطة في اختبارهم البعدي للمنهج المستخدم من قبل المدرس اضافة الى تفهم الطلاب الواجبات المعطاة اليهم وتحليلهم في الالتزام والانضباط وانسجامهم بالتطبيق.

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد اظهرت النتائج ان هنالك فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحث هذا التطور الى استخدام الوحدات التعليمية بالشكل السليم على وفق



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452



تأثير تمارينات بدنية خاصة لإعادة تأهيل عضلات الجذع ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30

سنة

غفران زيد عزيز¹، أ.د. حسن هادي عطيه²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ drhasan381@yahoo.com, ² ghufrazaid6@gmail.com)

المستخلص: تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالأمراض وتؤخر ظهور الشيخوخة ويعد النشاط البدني عامل أساس ومهم في صحة الفرد من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية، كما انه أصبح يمارس من جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين، لكونه يساهم أسهاما كبيرا في المحافظة على صحة الفرد ووقايته من كثير من الإصابات والأمراض إذ ان ممارسة النشاط البدني هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية كما أن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي الى زيادة الأعباء البدنية والفكرية والضغط النفسية في حياة الإنسان. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارينات بدنية لإعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تساهم في المساعدة في تأهيل عضلات الجذع وعضلات البطن بصورة خاصة من خلال تمارين الشد والتقوية والتخلص من ترهل عضلات البطن ما بعد الولادة، وهدف البحث أعداد تمارينات خاصة لإعادة تأهيل عضلات الجذع للسيدات بأعمار 25-30 سنة لدى أفراد عينة البحث والتعرف على تأثير المنهج (البدني) المعد في إعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة لدى عينة البحث .

فقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة البحث، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة، لترهل عضلات الجذع ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني، إذ تم تطبيق المنهج تأهيلي الذي استمر لمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تأهيلية وتضمن تمارينات تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارينات المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك، تمارينات التنفس لملائمة عينة البحث باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً. واستنتج الباحثان أثرت المنهج البدني بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في القدرات البدنية لعينة البحث. ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام في المنهج البدني للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل.

الكلمات المفتاحية: التهديد - الدقة والقوة - كرة القدم .

1-المقدمة:

يبين ممارسه الشخص لتمارين اللياقة البدنية، وبين تحسين صحته وأيضاً فوائد تعود على الصحة التي تتمثل بتقليل التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية، تحسين إنتاجية العمل من خلال الراحة، تحسين قابلية النوم والراحة البدنية.

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع والبحوث والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان مع الخبراء والمختصين في التأهيل واللياقة البدنية إضافة الى زيارتها الميدانية للعديد من المراكز الصحية لرعاية الحوامل، كذلك المشاهدات والاستفسار والمقابلات الشخصية المتعددة مع العديد من طبيبات الولادة ومتخصصات رعاية الأمومة والطفولة وجد بان هناك نسب كبيرة من السيدات يتعرضن إلى مشاكل صحية (بدنية ونفسية) وأهمها تمدد (ترهل) عضلات الجذع وبالأخص عضلات البطن ما بعد الحمل والولادة Postpartum (depression) والتغيرات التي تحدث لها خلال مدة الحمل والولادة نتيجة للعوامل الهرمونية وانخفاض في مستوى اللياقة البدنية وارتداء عضلات الجذع (العضلات الظهرية والبطنية والجانبية) وبالتالي ترهلها، وفي الحقيقة ان كثير من السيدات لا يمارسون الرياضة وبذلك فهم لا يدركون العواقب الصحية والنفسية التي سوف تتعرض لها بعد الولادة، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد تمارين بدنية لإعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة في تأهيل عضلات الجذع وعضلات البطن بصورة خاصة من خلال تمارين الشد والتقوية والتخلص من ترهل عضلات البطن ما بعد الولادة .

أهداف البحث:

- 1-أعداد تمارين خاصة لإعادة تأهيل عضلات الجذع للسيدات بأعمار 25-30 سنة لدى أفراد عينة البحث .
- 2-التعرف على تأثير المنهج (البدني) المعد في إعادة تأهيل عضلات الجذع بعد الولادة لدى عينة البحث .

تعد التمارين الرياضية بوجه عام تكسب الجسم الرشاقة وتحسن الصحة كما أنها تقاوم الإصابة بالإمراض وتوخر ظهور الشيخوخة ويعد النشاط البدني عامل أساس ومهم في صحة الفرد من الناحية الجسمية والنفسية والعقلية، كما انه أصبح يمارس من جميع الفئات العمرية ولكلا الجنسين، لكونه يساهم أسهاماً كبيراً في المحافظة على صحة الفرد ووقايته من كثير من الإصابات والأمراض إذ ان ممارسة النشاط البدني هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية كما أن قلة ممارسة النشاط البدني يؤدي الى زيادة الأعباء البدنية والفكرية والضغوط النفسية في حياة الإنسان.

قد تتعرض المرأة في بعض الحالات التي تصيب المرأة ولا سيما في مرحلة ما بعد الحمل والولادة والناتجة من تمدد وإطالة مفردة لعضلات وأوتار الجذع العضلات البطنية والظهرية والجانبية، إذ تشعر الكثير من السيدات بعد الولادة بان جسمها تغير وأصبح مترهلاً.

إذ تتعرض المرأة الحامل خلال الحمل والولادة الى تمدد في عضلات البطن بما يتلائم مع زيادة حجم ووزن الجنين، وبالتالي تظهر نتائج هذا الترهل بعد الولادة مباشرة نتيجة طول فترة الحمل وخلال عملية الولادة نفسها سواء كانت ولادة قيصرية أو طبيعية، مما يؤثر على الحالة الصحية البدنية والنفسية والجمالية للمرأة. ان الحياة المعاصرة وعدم انتظام نمط الحياة والخمول والإجهاد النفسي أدت الى انتشار الأمراض بنسبه كبيره إذ أكدت الإحصاءات الحديثة الى ان 80% من إمراض العصر واضطراباته بدايتها نفسه .

إذ أكدت العديد من الدراسات والبحوث ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد، وان هذا الارتباط يكون ظاهرة تسمى اللياقة الصحية.

لذلك أصبح من الضروري ان يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمارين البدنية بانتظام وان تصبح ممارسه تلك التمارين نمطا من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضرورة ان يخصص كل شخص وقتاً كافياً لممارسه النشاط الحركي والتمارين البدنية لما له من فوائد تعود على الصحة من خلال ممارسه تمارين اللياقة البدنية إذ ان هناك علاقة ايجابية قوية

المتخصصين، استمارة لتفريغ البيانات، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب، وسائل التواصل الاجتماعي).

2-3-2 أدوات البحث: استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (شريط قياس، ميزان طبي، لابتوب، شريط قياس (جلد)).

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار من وضع الوقوف ثني الجذع أسفل - أماما (4:62):

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات والمستلزمات: صندوق، ومسطرة، وساعة توقيت .

وصف الاختبار: بعد تهيئة الصندوق تثبت عليه مسطرة مقسمة طولها 60 سم من الوضع العمودي على الصندوق في منتصفها ويجب أن يكون 30 سم الى الأعلى فوق الصندوق ويكون 30 سم أسفل سطح الصندوق، يقف المختبر على الصندوق الخشبي متقارب القدمين والمسطرة بينهما، ثم يثني جذعه أماما . الى أسفل للوصول بأصبعه الى أسفل المسطرة والثبات بالوضع لمدة ثانيتين دون ثني الركبتين وتحسب القراءة بالسنتيمتر، أما السالب أو الموجب، وذلك عن مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب، وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب .

التسجيل: تعطى لكل مختبر محاولتان وتسجل المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب المسافة الأكبر له .

2-4-2 اختبار قوة عضلات الجذع باستخدام جهاز الداينوميتر (13:275):

الغرض منه: قياس قوة عضلات الجذع .

الأدوات اللازمة: جهاز الداينوميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .

وصف الأداء: يقف المختبر على قاعدة الجهاز يكون منحنيا للأمام قدر الإمكان مع بقاء الرجلين ممدودتين بصورة مستقيمة، ثم يقوم المختبر بالمحافظة على بروز صدره الى الأمام، ثم يمسك المقبض من نهايته كليهما ويحاول سحبه للأعلى إلى جهة لوح الكتف.

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين نتائج الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي للمنهج (بدني) ما بعد الولادة الاختبارات البدنية لدى عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من السيدات المراجعات لمراكز رعاية الأمومة والطفولة ومستشفيات الولادة الحكومية والأهلية في محافظة بغداد بأعمار (25-30) سنة.

المجال الزمني: من 2021/1/4 الى 2020/5/30

المجال المكاني: جم سنتر رفل/منطقه العطيفية .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تمليه عليه ظروف الدراسة والبحث، وبناءً على ذلك فإن الباحثان استخدمتا المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من السيدات والوالدات المراجعات للمراكز الصحية الحكومية ومستشفيات الولادة الأهلية والعيادات الخاصة بأعمار (25-30) سنة وإجراء دراسة استطلاعية (مصغرة) عليهن للتعرف ترهل

عضلات الجذع (انفراق عضلات البطن)، على ان يكون مجتمع البحث من السيدات والوالدات طبيعياً اللاتي شملتهن الدراسة الاستطلاعية (المصغرة)، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنه وكذلك ترهل عضلات الجذع ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني .

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع

السليمة في إجراء الاختبارات، وعزل كل المثيرات التي من شأنها ان تؤثر في النتائج.

2-7 التجربة الرئيسية (تمارين التأهيلي): قام

الباحثان بأعداد منهج لإعادة التأهيل (البديني) وشمل على (تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة، تمارين التوازن، تمارين التنفس و تمارين الاسترخاء) عن طريق اختيار التمارين التي تستند على أحدث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب والفلسفة واللياقة البدنية والمجال الطبي والأمراض النسائية مع مراعاة الظروف الصحية لعينة البحث مبدأ التدرج في زيادة الشدة وسيكون منهج إعادة التأهيل البدني على الوفق الاتي:

- كانت مدة منهج إعادة التأهيل البدني (3) أشهر من (2020/1/16 لغاية 2021/4/7)، بواقع (12 أسبوع)،

ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع.

- تضمن المنهج البدني تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك، تمارين التنفس .. الخ.

- الأداء البدني كان بسيط إلى متوسط الصعوبة.

- الحجم سيكون عدد التكرارات لكل تمرين وزيادتها مع كل أسبوع .

- عدد وحدات منهج التأهيل البدني بلغت (36) وحدة.

- زمن الوحدة التأهيلية يتراوح ما بين (30-35) دقيقة.

2-8 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ جميع

المنهج المعد على عينة البحث ستقوم الباحثان بأجراء الاختبار البعدي في يوم السبت المصادف (2021/4/10) مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي و البعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة

الإحصائية (SPSS) الإصدار (V22)، وتم حساب كل من قيم:

التسجيل: تسجيل قراءة الجهاز بالكيلوغرام .

2-4-3 اختبار التوازن الثابت (وقوف اللق) (194:15):

هدف الاختبار: قياس التوازن الثابت .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت .

طريقة الأداء: من وضع الوقوف العادي ترفع اللاعبة رجلها وتضع باطن قدمها على الركبة من الجهة الداخلية وتضع كلتا اليدين على الخصر، وعندما تعطي المدربة إشارة البدء ترفع اللاعبة عقب القدم التي تقف عليها لكي تركز على مشط القدم وفي الوقت نفسه تبدأ ساعة التوقيت بالعمل، وتبقى للعبة بدون حراك.

التسجيل: تعطى للاعبة ثلاث محاولات ويسجل الزمن الأفضل.

2-5 التجربة الاستطلاعية: ومن أجل الوقوف السليم على

تنفيذ مفردات الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقا للطرق العلمية المتبعة، في هذا البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2021 /1/5 على عينة مكونة من (3) نساء بعد الولادة (2) أسبوع و بحسب ما تقرره الطبيبة المختصة.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.

- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.

- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

2-6 الاختبارات القبليّة: إن الاختبار (هو وسيلة التقييم

والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية)(11:267)، قام الباحثان بإجراءات الاختبارات القبليّة (قبل المنهج البدني) تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/1/12 في مركز (جم سنتر رفل/منطقة العطيفية) الطبي للعناية بالنساء الحوامل في بغداد، وشمل على القياسات والاختبارات التي حددها الخبراء بالاستعانة بالفريق المساعد، وأتبع الباحثان الطرائق العلمية

بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمده على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة " (6:12)، ويرى الباحثان بان هذه المتغيرات تعد إحدى الدلالات العلمية في المجالات الرياضية إذ يمكن عن طريقها تحديد صلاحية الفرد لنوع النشاط الرياضي فضلاً عن أنها تحدد مدى إمكانية وصوله الى الأشكال المثالية من شكل الجسم، ان عملية التكرار بمجاميع معينة في شكل التمرين لمنطقة الجذع يؤدي الى اتخاذ الفرد وضعا معيناً والثبات فيه مدة ثواني وقد تصل إلى بعض الدقائق ومن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي عن طريق حركة بطيئة وبتكرارات من (5-10) مرات سيؤدي إلى عمل مجاميع عضلية معينة ومدة طويلة تؤدي إلى زيادة في القوة العضلية بشكل عام (5:15). ويؤكد الباحثان ان تمارينات البدنية كانت فعالة جدا في تطور ملحوظ بالقوة أولا لتكن القاعدة الأساسية في بناء باقي القدرات للعضلات المستهدفة بالعمل المنظم مع الاستقرار في الأداء ويعزز هذا الرأي (القوة ترتبط بالأداء المهاري فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفعت التوافق بين الألياف والعضلات وتحسن مستوى التوزيع الديناميكي للأداء) (2:133)، ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى مفردات المنهج البدني الذي طبق على العينة في تطوير قوة عضلات الجذع إذ ان "القوة العضلية تعد الأساس لاكتساب الصفات البدنية الأخرى" (9:12)، إذ ان "زيادة قوة العضلات تساعد على تحمل الأعباء المسلطة على العضلة" (10:174)، كما ان تمارينات قوة عضلات الظهر ساهمت في "تحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة مما يؤدي إلى انخفاض تأثير العضلات المقابلة او التخلص منها نهائياً" (7:82)، ويعزو الباحثان ذلك الى استخدام التمارينات البدنية، وكذلك إلى أهمية المرونة وخاصة مرونة العمود الفقري وعضلات الجذع وتكون ضرورة المرونة تكمن في مفاصل الورك والعمود الفقري، فالمشكلة لا تكمن في استخدام القوة أو السرعة بل يتعلق بمدى الجذع والفخذ بصورة قريبة (14:89)، وان التطور الإيجابي بما تحويه التمارينات البدنية من مديات واسعة لاستخدام وسائل وأدوات واستخدام الجيد لعدد التكرارات في الوحدة التدريبية والتزام أفراد العينة في تطبيق مفردات العمل

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) العينات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدى)

اختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبلي والبعدية

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف هـ	ف	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س± ع	س± ع	س± ع	س± ع					
ثني الجذع أسفل	درجة	1.414	5.6	1.140	9.15	0.548	3.55	13.808	0.000	معنوي
قوة عضلات الجذع	كغم	14.41	24.72	12.44	27.22	0.232	2.5	4.129	0.010	معنوي
التوازن الثابت	ثانية	0.59	2.27	0.36	3.25	0.126	0.98	4.560	0.015	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 8-1 = 7، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من عرض الجداول (1) وتحليلها الدلالة الإحصائية للاختبارات البدنية بأنها كانت دالة جميعها فيما بين الاختبارين القبلي والبعدى لدى عينة البحث، ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج هو المستوى الذي كانت عليها العينة سواء في الالتزام أو الأداء أثناء التدريب مما حقق لديهم هذا التغيرات على المستوى للنتائج إذ عملت تمارينات البدنية على زيادة كفاء العمل المبذول من قبل أفراد عينة البحث وتحسن كفاءة الواجب المستهدف في إجراء التعديل عليه وهي أكثر المناطق تضرر عند المرأة الحامل وما تتركه آثار الحمل عليها وهي منطقة الجذع وتشمل عضلات البطن والعضلات الرئيسية له، وعلى ذلك فان مجموعة البحث من الذوات ألتن لديهن اختلافات جوهريه في التركيب يمكنهم من تنفيذ الأداء الحركي نفسه ولكن باختلاف بكمية الحركة. فضلاً عن ذلك فان (محمد وردة، وعلي ألبيك، ومحمد علاوي) يرون بان هناك علاقة واضحة بين التكوين الجسماني والوزن والمحيطات وإنها المفتاح للوصول للمستوى المطلوب (3:62). إذ انه تصقل وتطور استرشاداً بالمواصفات الميروفولوجية وبالارتباط ضمناً مع التدريب ولاسيما ذو الطبيعة الاستمرارية، " هي مجموعه من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم و بناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول

- [5] ريتشارد هيتلمان؛ اليوغا من أجل الصحة، (ترجمة) معين خويص، ط1: (دمشق، دار علاء الدين للنشر، 1999).
- [6] ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج1: (البيصرة، مطبعة جامعة البيصرة، 1989).
- [7] ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح؛ نظريات تدريب القوة: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 2002).
- [8] عادل عبد البصير؛ التربية الرياضية والتكامل بين النظرية والتطبيقية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- [9] عبد الرزاق كاظم، شهاب احمد كاظم؛ تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية الخاصة في تطوير مستوى الأداء المهاري للطلوع الامامي والخلفي بالارتكاز الزاوي على جهاز الحلق: (المؤتمر العلمي الدولي الاول، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2013).
- [10] عصام الحسنات؛ علم الصحة والرياضة: (عمان، دار سماحة للنشر والتوزيع، 2008).
- [11] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [12] ماهر احمد عاصي؛ تأثير مناهج اللياقة البدنية من أجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
- [13] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقييم في التربية الرياضية، ج2، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [14] معن عبد الكريم جاسم الحياي؛ اثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض الصفات البدنية والانجاز في عدو 100 م، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001).
- [15] وديع ياسين، ومحمد علي، وباسين طه؛ الأعداد البدني للنساء: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).

المستهدف انعكس ثراءه في تطوير المرونة وهي قاعدة وركيزة مهمة من أجل رفع كفاءة عمل المرأة بعد الولادة وتحسين شكل منطقة الجذع (تطور المرونة يتأثر بنوع التمارين والنشاط الحركي)(180:1)، إذ " ان التطور الحاصل في متغير المرونة ممكن ان يكون احد الأسباب التي أدى الى تطور متغير القوة إذ تشير الكثير من البحوث الى أن الألياف العضلية التي لها خاصية الامتطاط الأكثر وأن العضلة الممتددة تستطيع الانتقباض بقوة وسرعة " (107:8). إذ وجد ان هذه الصفة يمكن اكتسابها بالمران والتدريب (390:6).

4-الخاتمة:

في ضوء ما تقدم من عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

1-أثرت تمارينات المنهج البدني بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في القدرات البدنية لعينة البحث.

2-أثرت تمارينات المنهج البدني بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في القياسات الجسمية لعينة البحث. في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان، توصي بما يأتي:

1-ضرورة الاهتمام في المنهج البدني للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل .

2-ضرورة الاهتمام في المنهج البدني لأنه فعال بنسبة عالية من التمارينات فقط للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل.

3-ضرورة الاهتمام في المنهج البدني للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل

المصادر:

- [1] إبراهيم احمد سلامة؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، 1990).
- [2] أبو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [3] بهاء الدين إبراهيم محمد سلامة؛ علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة لدى طلاب التربية الرياضية: (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المجلد الاول، 1997).
- [4] خوله إبراهيم المفرجي؛ بناء وتقنين بطارية اختبار (بدنية-وظيفية) بالعاب القوى لذوي التخلف العقلي البسيط: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008م)

الملاحق:

ملحق (1) يوضح انموذج الوحدات البدنية

ت	رقم التمرين	زمن التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	وضع الوقوف حني الجذع للأمام ولمس القدمين والبقاء بالوضع 30ثا	10 ثا	%50	10	40 ثا	2	90ثا
2	من وضع ارتكاز الرجلين على الكرة السويسرية الارتكاز على الكرة السويسرية والثبات لمدة 30ثا	10ثا	%50	10	40 ثا	2	90ثا
3	من وضع استناد الامامي على المرفقين مع الحفاظ على استقامة الرجلين مع الكتفين بمستوى واحد ، والظهر مستقيم ، الثبات على الوضع 30ثا	10ثا	%50	10	40 ثا	2	90ثا
4	(التقوس الخلفي) تمرين الجسر رفع الأرداف للأعلى بالاعتماد على عضلات الجذع وعمل التقوس الظهري والثبات 30ثا	10ثا	%50	10	40 ثا	2	90ثا
5	(الاستناد المائل على الذراع، ثني الركبة) مد الرجلين مع سحب الذراع عاليا جانبا وبتكرار	10 ثا	%50	10	40 ثا	2	90ثا





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658- 8452



تأثير منهج بدني نفسي لتقليل الاكتئاب ما بعد الولادة للسيدات بأعمار 25-30 سنة

غفران زيد عزيز¹، أ.د حسن هادي عطيه²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ drhasan381@yahoo.com, ² ghufrazaid6@gmail.com)

المستخلص: ان الرياضة والتمارين البدنية تعد من وسائل وطرق معالجة بدنية ونفسية ببرامجها للتعليم والتأهيل والتدريب، إذ ان الحاجة الى اكتساب الإنسان اللياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية أصبحت في عصرنا الراهن أمراً حيوياً. وقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية أهمية النشاط البدني للمرأة وصحتها وتصميم المناهج الخاصة التي تهدف لتحسين النغمة العضلية للوقاية من حالة الاكتئاب في حالة الحمل وبعد الولادة وغيرها، إذ تؤكد الدراسات بما لا يقبل الشك الدور الكبير للتمارين البدنية التأهيلية في تحسن من الحالة النفسية والتخلص من حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو الاكتئاب أنفاسي أو "سوداوية (كدر) الأمومة" وهي حالة مؤقتة تحدث لدى المرأة بعد الولادة، إذا لابد من وجود (مناهج تأهيلية بدنية ونفسية) لمساندة المرأة في هذه المرحلة. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد منهج (بدني نفسي) لتقليل الاكتئاب بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة للتخلص من حالات الاكتئاب ما بعد الولادة . وهدف البحث أعداد منهج (بدني نفسي) لإعادة تأهيل الحوامل بعد الولادة من الاكتئاب النفسي التعرف على تأثير المنهج (بدني نفسي) المعد لتقليل حالة الاكتئاب بعد الولادة لدى عينة البحث.

فقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة البحث، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة، لمدى تعرضهن للاكتئاب الولادة (أنفاسي) (postnatal depression) مختصراً (PND) ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني، إذ تم تطبيق المنهج التأهيلي الذي استمر لمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تأهيلية لملائمة عينة البحث باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان أثر المنهج البدني النفسي بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في مقياس الاكتئاب لعينة البحث. ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام في المنهج البدني النفسي للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل.

الكلمات المفتاحية: التأهيل الرياضي- مستوى الاكتئاب- للنساء.

1-المقدمة:

الميدانية للعديد من المراكز الصحية لرعاية الحوامل، كذلك المشاهدات والاستفسار والمقابلات الشخصية المتعددة مع العديد من طبيبات الولادة ومتخصصات رعاية الأمومة والطفولة وجد بان هناك نسب كبيرة من السيدات يتعرضن إلى مشاكل صحية (بدنية ونفسية) وأهمها حدوث حالة الاكتئاب ما بعد الحمل والولادة (Postpartum depression). والتغيرات التي تحدث لها خلال مدة الحمل والولادة نتيجة للعوامل الهرمونية وانخفاض في مستوى اللياقة البدنية وارتخاء عضلات الجذع (العضلات الظهرية والبطنية والجانبين) وبالتالي ترهلها، وفي الحقيقة ان كثير من السيدات لا يمارسون الرياضة وبذلك فهم لا يدركون العواقب الصحية والنفسية التي سوف تتعرض لها بعد الولادة .

هدف البحث

1-أعداد منهج (البدني النفسي) لإعادة تأهيل الحوامل بعد الولادة من الاكتئاب النفسي لدى عينة البحث.
2-التعرف على تأثير المنهج (البدني النفسي) المعد لتقليل حالة الاكتئاب بعد الولادة لدى عينة البحث.

فرض البحث:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمنهج (بدني نفسي) ما بعد الولادة الاختبارات البدنية لدى عينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من السيدات المراجعات لمراكز رعاية الأمومة والطفولة ومستشفيات الولادة الحكومية والأهلية في محافظة بغداد بأعمار (25-30) سنة.

المجال الزمني: من 2021/1/4 الى 2020/5/30

المجال المكاني: جم سنتر رفل/منطقة العطيفية .

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تملبه عليه ظروف الدراسة والبحث، وبناءً على ذلك فان الباحثان استخدمتا المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمتها لطبيعة البحث.

ان الرياضة والتمارين البدنية تعد من وسائل وطرق معالجة بدنية ونفسية ببرامجها للتعليم والتأهيل والتدريب، إذ ان الحاجة الى اكتساب الإنسان اللياقة البدنية الجيدة المصحوبة بالصحة النموذجية أصبحت في عصرنا الراهن أمراً حيوياً. وقد أثبتت البحوث والدراسات العلمية أهمية النشاط البدني للمرأة وصحتها وتصميم المناهج الخاصة التي تهدف لتحسين النغمة العضلية للوقاية من حالة الاكتئاب في حالة الحمل وبعد الولادة وغيرها. إذ تؤكد الدراسات بما لا يقبل الشك الدور الكبير للتمارين البدنية التأهيلية في تحسن من الحالة النفسية والتخلص من حالة اكتئاب ما بعد الولادة أو الاكتئاب الأنفاسي أو "سوداوية (كدر) الأمومة" وهي حالة مؤقتة تحدث لدى المرأة بعد الولادة، إذا لابد من وجود (مناهج تأهيلية بدنية ونفسية) لمساندة المرأة في هذه المرحلة.

أثبتت الدراسات ان ممارسة تمارين اللياقة البدنية تسهم في التقليل من الإحساس بالاكتئاب والإحباط والقلق، لذلك أصبح من الضروري ان يقتنع الأشخاص بضرورة ممارسة التمرينات البدنية بانتظام وان تصبح ممارسه تلك التمرينات نمطا من أنماط حياتهم وهو ما يفرض ضرورة ان يخصص كل شخص وقتا كافيا لممارسه النشاط الحركي والتمرينات البدنية لما له من فوائد تعود على الصحة من خلال ممارسه تمرينات اللياقة البدنية إذ ان هناك علاقة ايجابية قوية بين ممارسه الشخص لتمرينات اللياقة البدنية، وبين تحسين صحته وأيضا فوائد تعود على الصحة النفسية التي تتمثل بتقليل التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية، تحسين إنتاجية العمل من خلال الراحة النفسية، تحسين قابلية النوم والراحة البدنية.

لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال أعداد منهج (بدني نفسي) لتقليل الاكتئاب بعد الولادة للسيدات بأعمار (25-30) سنة ومحاولة وضع الحلول المناسبة التي تسهم في المساعدة للتخلص من حالات الاكتئاب ما بعد الولادة .

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع والبحوث والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان مع الخبراء والمختصين في التأهيل واللياقة البدنية إضافة الى زيارتها

خيارات تعكس التدرج في شدة العرض وكما يلي (صفر) تعني عدم وجود العرض، (1) تعني وجود العرض بدرجة خفيفة، (2) تعني وجود العرض بدرجة متوسطة، (3) تعني وجود العرض بدرجة كبيرة، وقد اعتمد الباحثان على نفس الدرجات التي يحددها مفتاح قائمة (بيك للاكتئاب) الأصلية لتصنيف الأفراد وفقاً لدرجة الاكتئاب وذلك لضمان أقصى قدر من التأكد من تشخيص الاكتئاب، وهي كما يلي :

- (صفر إلى 9) تعني عدم وجود اكتئاب.
- (10- 15) تعني وجود اكتئاب خفيف .
- (16-23) تعني وجود اكتئاب متوسط.
- (24- فأكثر) تعني وجود اكتئاب شديد .

2-5 التجربة الاستطلاعية: ومن أجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبارات التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقاً للطرق العلمية المتبعة، في هذا البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/1/5 على عينة مكونة من (3) نساء بعد الولادة (2) أسبوعاً و بحسب ما تقرره الطبيبة المختصة. وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.
- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

2-6 الاختبارات القبليّة: إن الاختبار (هو وسيلة التقييم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (4:267)، قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة (قبل المنهج البدني) تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/1/12 في مركز (جم سنتر رفل/منطقه العطيفية) الطبي للعناية بالنساء الحوامل في بغداد، وشمل على القياسات والاختبارات التي حددها الخبراء بالاستعانة بالفريق المساعد، وأتبع الباحثان الطرائق العلمية السليمة في إجراء الاختبارات، وعزل كل المثيرات التي من شأنها ان تؤثر في النتائج.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث من السيدات والوالدات المراجعات للمراكز الصحية الحكومية ومستشفيات الولادة الأهلية والعيادات الخاصة بأعمار (25-30) سنة وإجراء دراسة استطلاعية (مصغرة) عليهن للتعرف ترهل عضلات الجذع (انفراق عضلات البطن)، على ان يكون مجتمع البحث من السيدات والوالدات طبيعياً اللاتي شملتهن الدراسة الاستطلاعية (المصغرة)، إذ بلغ مجتمع البحث (80) سيدة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (25-30) سنة، لمدى تعرضهن للاكتئاب الولادة (أنفاسي) (postnatal depression) مختصراً (PND) ويبلغ عددهن (8) سيدات، وتم استبعاد كل من لا تنطبق عليها المواصفات الصحية، وتم إجراء الفحوصات الطبية الضرورية من قبل طبيبة أخصائية نسائية وتوليد وصحة عامة لغرض التأكد من سلامة عينة البحث النهائية للتأكد من عدم وجود معوقات لممارسة النشاط البدني .

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع المتخصصين، استمارة لتفريغ البيانات، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاختبارات والقياس، الملاحظة والتجريب، وسائل التواصل الاجتماعي، مقياس بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory) تختصر بـ (BDI)).

2-3-2 أدوات البحث: استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (ربط قياس، ميزان طبي، لابتوب، ساعة توقيت لقياس الزمن والسرعة، شريط قياس (جلد)).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 مقياس الاكتئاب (1:75): استخدم الباحثان مقياس (بيك للاكتئاب) والتي تعتبر من أفضل أساليب التقدير الذاتي والتي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب (حمدي، وأبو طالب، 1988)، وتتألف القائمة من (20) مجموعة من الفقرات، (ملحق 2)، وتمثل كل مجموعة عرضاً معيناً من أعراض الاكتئاب وتحت كل عرض أربع

البعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

3-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V22)، وتم حساب كل من قيم: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) للعينات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبلي والبعدي

الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
					ع ±	س-	ع ±	س-		
مغوي	0.00	14.967	0.756	4	1.982	12.25	2.375	16.25	درجة	مستوى الاكتئاب

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 7 - 1 = 6، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج الإحصائية التي توصل إليها الباحثان تمت مناقشة النتائج كما مبين في الجدول (1) وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث لاختبار مقياس الاكتئاب، إذ إن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزیه الباحثان الى تأثير المنهج البدني النفسي الخاص الذي تم تنفيذه من قبل عينة البحث وقد أسهم هذا المنهج في تطوير تقليل درجة الاكتئاب نحو الأفضل ويعزو الباحثان أن التأثيرات البيولوجية للرياضة وما تسببه من إفرازات هرمونية لها تأثيرات كبيرة جداً على الحالة النفسية (5:57)، فضلاً عن ذلك إن ممارسة الأنشطة الرياضية ربما تزيد من فرص التفاعل الاجتماعي بين المتدربات وبالتالي تقلل من إحساس المتدربات بالعزلة فضلاً عن تأثير ممارسة الرياضة يحيي الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالسيطرة والكفاءة.

وأراد باحثو المجلة الطبية البريطانية "BMJ" من جامعتي "بريستول" و"إكستر"، و "كلية بينينسولا للطب وطب الأسنان" معرفة ما إذا كان إدخال نشاط بدني معين من خلال

2-7 التجربة الرئيسية (تمارين التأهيلي):

قام الباحثان بأعداد منهج لإعادة التأهيل (البدني النفسي) وشمل على (تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة، تمارين التوازن، تمارين التنفس وتمارين الاسترخاء) عن طريق اختيار التمارين التي تستند على أحدث المصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب والفلسفة واللياقة البدنية والمجال الطبي والأمراض النسائية مع مراعاة الظروف الصحية لعينة البحث مبدأ التدرج في زيادة الشدة وسيكون منهج إعادة التأهيل البدني النفسي على الوفاق الآتي:

1- كانت مدة منهج إعادة التأهيل البدني النفسي (3) أشهر من (2020/1/16 لغاية 2021/4/7)، بواقع (12 أسبوع)، ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع.

2- تضمن المنهج البدني تمارين تقوية عضلات الجذع والجسم، المشي، تمارين المرونة والرشاقة والتوازن الثابت والمتحرك، تمارين التنفس الخ.

3- الأداء البدني كان بسيط إلى متوسط الصعوبة.

4- الحجم سيكون عدد التكرارات لكل تمرين وزيادتها مع كل أسبوع .

5- عدد وحدات منهج التأهيل البدني بلغت (36) وحدة.

6- زمن الوحدة التأهيلية يتراوح ما بين (30-35) دقيقة.

أما منهج إعادة التأهيل النفسي للنساء المصابات بالاكتئاب ما بعد الولادة (النفاسي) كان مواكب مع منهج إعادة التأهيل البدني وهو عبارة عن جلسات تأهيل نفسي تضمن (التوجيهات والصور والموسيقى والفيديوهات وتمارين التنفس والاسترخاء) التي تثير في نفس عينة البحث على الطاقة الإيجابية والثقة بالنفس وتقدير الذات والرغبة في مزيد من العطاء لبناء الأسرة والمجتمع بشكل صحي بديناً ونفسياً.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع المنهج المعد على عينة البحث قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي في يوم السبت المصادف (2021/4/10) مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي و

تتقبل هذا الدور وتمارسه. ومن هنا، فليس من المفاجئ لنا أن نلاحظ ظهور "ذهانات النفاس" أو "اكتئاب ما بعد الولادة" تتكرر بعد ولادة الطفل الأول بالتحديد، إذ تشكل هذه النسبة حوالي 75% من الحالات (2:5)، وتشير الدراسات إلى أن الأمهات اللواتي يلدن ولادات طبيعية دون تدخل طبي يندر أن يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، كما أن مشاعر القيمة الذاتية بالنفس لديهن تكون أشد وأقوى، إذ يشعرن أنهن أنجزن عملاً صعباً ومرهقاً ذهبت معه أسباب القلق والاكتئاب. وتبرهن دراسات أجريت في هذا المجال أن التدخلات الطبية الشديدة كاستخدام الشفط أو الملاقط أو العمليات القيصرية يمكنها أن تسهل حدوث اكتئاب ما بعد الولادة. كما أن الولادة في المنزل تعد عاملاً مضاداً للاكتئاب. فضلاً عن أنه عندما يتم كبح الألم أثناء الولادة فإن إنتاج أو إفراز الأندروفينات لا يتم بشكل كاف. والأندروفينات هي مضادات الألم الطبيعية وهرمونات السعادة والفرح. وفي دراسة ألمانية على 13 مجموعة من مجموعات المساعدة الذاتية للولادة، أشارت النساء المفحوصات إلى أن خبراتهم كانت سيئة مع الأطباء، حيث شعرن أن الأطباء لم يفهموا حالاتهن النفسية وعندما كن يطرحن الأسئلة على الأطباء، كانت الإجابة الغالبة إن ذلك أمراً أو طبيعياً سوف يزول ذلك قريباً. الخ، وتشير "أنيتا ريشير روزلر" من المعهد المركزي لصحة النفسية في مانهايم بألمانيا، إلى أنه قلما يتم تشخيص أعراض اكتئاب ما بعد الولادة بشكل صحيح والانتباه لها من قبل الأطباء، بسبب الخجل ومشاعر الذنب من أن يتم اتهام الأم بالفشل في مشاعرها الأمومية من جهة، وبسبب قلة الاهتمام من الأطباء بهذه الأعراض من جهة أخرى (2:7).

4-الخاتمة:

في ضوء ما تقدم من عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1-أثر المنهج البدني النفسي بشكل كبير وإيجابي في تغيير ملموس في مقياس الاكتئاب لعينة البحث.
- 2-النساء اللواتي لا يمارسن الأنشطة الرياضية لديهن مستوى من الاكتئاب أعلى من النساء اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية .

الأطباء المتخصصين في بريطانيا ضمن نطاق النظام العلاجي الخاص بمرضى الاكتئاب سيساعده على التحسن، يسمى هذا التدخل باسم "TREAD"، وهو اختصار لـ"علاج الاكتئاب بمساعدة النشاط البدني"، وهي نظرية تعتمد توفير مدربين متخصصين لدعم المصابين بالاكتئاب بشكل فردي كي ينخرطوا في النشاط البدني (3:11)، ولا يختلف العلماء اليوم كثيراً حول فكرة أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال. ويعتقد أن الأسباب وراء ذلك تمتد من التغيرات الهرمونية، كذلك التي تحدث في الدورة الشهرية أو عند الولادة أو في سن المرحلة الارتدادية (اليأس)، مروراً بالمشكلات المتعلقة بالدور الأنثوي وصولاً إلى التمييز والظلم الاجتماعي الذي ما زالت تتعرض له المرأة حتى في أكثر المجتمعات ديمقراطية. وتظهر نتائج دراسة حديثة أجرتها كل من سوزان نولن-هوكزما وكارال غريسون و يوديت لارسون، على 1100 راشد بين 25-75 سنة أن النساء يشعرن أكثر من الرجال بمشاعر الشك والحيرة والعجز والسلبية. ويكمن السبب في أنهن يشعرن بقلّة السيطرة على مجالات مهمة من الحياة، الأمر الذي يقود من ناحيته إلى إرهاقات مزمنة، تستجيب لها النسوة بانشغال سلبي وليس إيجابي. ومن ثم ينزلن في حلقة مفرغة مسببة للمرض. فالانشغال يرفع من الإرهاق المزمن، والضغط المتزايد يقوي من الانشغال... وهكذا (2:4) . ويشير (رضوان 2018) عندما تنزلق امرأة ما بعد الولادة في حالة اكتئابية، فإنها غالباً ما تلقى الصد والرفض وعدم التفهم من المحيط، إذ أن التصور هنا هو صورة الأم السعيدة بطفلها بعد الولادة. فالطفل المنتظر قد ولد أخيراً ويتوقع الجميع من الأم الخارجية للتو من المخاض أن تكون سعيدة إلى أقصى مدى. أما أن تحزن الأم أو تكتئب بعد الولادة، فهذا قد لا يتناسب مع التصور الشائع حول الأم. مع أن الدراسات تشير إلى أن حوالي 80% من النساء يعانين بعد الولادة من أعراض اكتئابية لأوقات محددة. ولدى 10 إلى 20% منهن ينطبق عليهن تشخيص "اكتئاب ما بعد الولادة". يمكن لضرورة الأم أن تشكل خطراً ممكناً على المرأة، ذلك أن هذا الحدث يمكن اعتباره حدثاً استثنائياً سواء من الناحية الجسدية أو النفسية. وتعد لحظة التحول إلى أم نقطة بداية تحولات كبيرة في حياة المرأة التي تقلب رأساً على عقب، وعليها أن تعيد تحديد هويتها كأم وأن

المصادر:

- [1] حمدي أبو مجلة، ناصر أبو طالب؛ تقنين نسخة عربية من قيمة بيك للاكتئاب: (مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، المجلد (15)، العدد (1) 1988).
- [2] سامر جميل رضوان؛ الاكتئاب لدى النساء: (الأرشيف العربي العلمي، 2018).
- [3] ضحى صلاح؛ التمارين الرياضية بوصفها علاجًا للاكتئاب: (2019). (<https://www.noonpost.co>)
- [4] كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [5] Casper, R: Exercise and mood, world Rev Nutrition Diet, 1995

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان، توصي بما يأتي:

- 1- ضرورة الاهتمام في المنهج البدني النفسي للنساء الحوامل بعد الولادة وجعلها من أولويات المختصين بالتوجيه الفعلي للمرأة وحتى في المنازل او مراكز التأهيل.
- 2- اعتماد المنهج البدني النفسي المعد من قبل الباحثة كون يناسب للنساء .



الملاحق:

ملحق (1) يوضح الجلسة الاستشارية

موضوع الجلسة: الوقاية من اكتئاب ما بعد الحمل والولادة.

الهدف من الجلسة: التعرف على طبيعة ومفهوم وأسباب وأعراض ومعالجة اكتئاب ما بعد الحمل والولادة وعلاقتها بالصحة النفسية ودور المرأة في الإسهام بالصحة البدنية والنفسية لها ولأفراد أسرتها.

الإجراءات: ألقاء محاضرة عن طبيعة ومفهوم وأسباب وأعراض ومعالجة اكتئاب ما بعد الحمل والولادة وعلاقته بالصحة النفسية ودور المرأة في الإسهام بالصحة البدنية والنفسية لها ولأفراد أسرتها، عرض نماذج صور، فيديو، كلمات تحفيز.

الملاحظات: التكلم بلغة سهلة ومعلومات مقنعة منبثقة من واقع البيئة المحيطة بأفراد عينة البحث، الاستماع لآراء وتجارب السيدات عينة البحث.

ملحق (2) يوضح مقياس الاكتئاب المستخدم

ت	الصفة	الفقرات	الاختبارات		رأي آخر
			يصلح	لا يصلح	
1	الحزن	لا أشعر بالحزن. في بعض الأوقات. طيلة الوقت. لدرجة لا أستطيع احتمالها			
2	التشاؤم	لست متشائما بشأن المستقبل. أشعر بالتشاؤم. لا يوجد عندي طموح. لا أمل في المستقبل.			
3	الإحساس بالفشل	لا أشعر بأنني فاشل. أواجه من الفشل أكثر من الإنسان العادي. أرى في حياتي الماضية الكثير من الفشل. أشعر بأنني فاشل تماما			
4	كراهية النفس	لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي. أشعر بخيبة الأمل في نفسي. أشعر أحيانا بأنني أكره نفسي. إنني أكره نفسي في كل الأوقات			
5	السخط وعدم الرضا	ما زلت أشعر بالرضا تجاه الكثير من الأشياء. لا أشعر بمتعة في الأشياء كما كنت أشعر بها من قبل. لم أعد أشعر بأي متعة حقيقية في أي شيء. لدي شعور بعدم الرضا والملل من كل شيء			
6	أدائه الذات	لا أشعر بأنني أسوأ من الآخرين. أنتقد نفسي بسبب أخطائي. الوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي. الوم نفسي في كل شيء حتى ولو لم يكن له علاقة بي شخصيا			
7	الإحساس بالندم أو الذنب	لا يوجد لدي أي شعور بالذنب. أشعر بالذنب في بعض الأوقات. في معظم الأوقات. في كل الأوقات			
8	البكاء	لا أبكي أكثر من المعتاد. أبكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد. أبكي طيلة الوقت في هذه الأيام. لا أستطيع البكاء مع أنني أريد ذلك			
9	توقع العقاب	لا أشعر بأنني أستحق أي عقاب. أشعر بأنني أستحق العقاب أحيانا. كثيرا ما أشعر بأنني أستحق العقاب. أحس بأنني أعاقب في حياتي، وأنني أستحق			
10	وجود أفكار انتحارية	لا يوجد لدي أي أفكار انتحارية. توجد لدي أفكار انتحارية، ولكن لن أقوم بتنفيذها. أرغب في قتل نفسي. سأقتل نفسي إذا سنحت لي الفرصة			
11	الاستثارة وعدم الاستقرار النفسي	لا أشعر بأنني سريع الغضب. أشعر بالغضب بسهولة هذه الأيام أكثر من المعتاد. أشعر بسرعة الاستثارة في هذه الأيام طيلة الوقت. لم يعد يغضبني شيء، وتبدلت مشاعري			
12	هبوط مستوى الكفاءة والعمل	أستطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت. أحتاج إلى تعزيز إضافي كي أعمل. علي أن أشجع نفسي أكثر حتى أعمل. لا أستطيع إنجاز أي شيء			

13	تناقص الوزن	بقي وزني كما هو. فقدت من وزني حوالي 2 كجم. خسرت من وزني حوالي 4 كجم. فقدت بسبب الأوجاع حوالي 6 كجم من وزني
14	فقدان الشهية	شهييتي للطعام كما هي. شهييتي للطعام ليست جيدة. سيئة جدا. ليست لدي أي شهية للطعام
15	اضطرابات النوم	استطيع النوم جيدا. لا أنام جيدا. أستيقظ من النوم أبكر بساعة من المعتاد، ولا أستطيع العودة إلى النوم مرة أخرى. أقوم من النوم أبكر بعدة ساعات من المعتاد، ولا أستطيع العودة إلى النوم ثانية
16	الانسحاب الاجتماعي	لا أشعر بأنني فقدت اهتمامي بالآخرين. أصبحت أقل اهتماما. فقدت معظم اهتمامي. فقد كل اهتمامي
17	التردد وعدم الحس	قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل أؤجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل أعاني من صعوبة واضحة عند اتخاذ القرارات اعجز تماما من اتخاذ أي قرار
18	الانشغال على الصحة	لا أنزعج بشأن صحتي. إنني منزعج بشأن صحتي. إنني متضايق بشأن مشكلاتي الصحية. إنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي
19	التعب والقابلية للإرهاق	لا أتعب أكثر من المعتاد. أصبحت أتعب أكثر من المعتاد. أتعب من عمل أي شيء تقريبا. أنا متعب جدا لدرجة لا أستطيع معها عمل أي شيء
20	تغير صورة الجسم والشكل	أشعر بأن مظهري مناسب. يزعجني الشعور بأنني غير جذاب. أشعر بأن هناك تغيرات دائمة على مظهري. أعتقد بأنني أبدو قبيحا

ملحق (3) يوضح نموذج الوحدة البدنية النفسية

ت	رقم التمرين	زمن التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	(رفود القرفصاء- الذراعين تقاطع أمام الصدر) رفع الجذع عاليا	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
2	(رفود القرفصاء مسك الكرة أمام الصدر) مد الركبتين كاملا مع رمي الكرة عاليا ولقفيها .	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
3	(جثو – الذراعين عاليا) ثني الركبتين كاملا مع خفض الذراعين أسفل	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
4	(وقوف مواجه- الذراعين أماما اليدين متشابكة) ثني الركبتين كاملا	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا
5	(وقوف ظهرا لظهرا- ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا	10 ثا	50%	10	40 ثا	2	90 ثا

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الاولمبياد الخاص بإنجاز 50 متر حرة

حسين علي فاضل¹، أ.م.د. كريم عبيس محمد²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(² kk985625@gmail.com)

المستخلص: تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين بدنية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها القوة الانفجارية والسرعة وان لاعبي الاولمبياد الخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، يجب السعي للبحث لانتقاء أفضل الوسائل التطويرية المناسبة في التدريب، لاسيما لأفراد عينة البحث من لاعبي فريق ألعاب القوى لهذه الفئة من لاعبي الاولمبياد الخاص. لذلك ارتأى الباحثان ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الاولمبياد الخاص باستخدام بعض التمارين البدنية الخاصة فضلاً عن ادخل هذه الإثارة في التمارين الخاصة في الوحدات التدريبية لاسيما عن تطوير بعض القدرات البدنية وبشكل علمي وصحيح إدخال وحدات تدريبية مناسبة لعينة البحث وبشدد تتناسب مع قدراتهم البدنية. وهدف البحث أعداد تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث. التعرف على تأثير التمارين الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية وأثرها على ركض 50 متر حرة لدى أفراد عينة البحث .

فقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها طبيعة البحث، مجتمع العينة هو اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للقوق الذهني وعينة بحثه هم من لاعبي الاولمبياد الخاص فعالية ركض 50 متر، جري اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين، واستبعد (2) منهم لعدم الالتزام بالتمرين (يبقى 8 لاعبين) ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (80%) في محافظة بغداد، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بطريقة التدريب الفترتي بنوعية (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) لملائمة عينة البحث في مرحلة التدريبات وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان إن طريقة التدريب الفترتي بنوعيتها (المنخفض للشدة، والمرتفع للشدة) يتناسب مع رياضيي الاولمبياد الخاص، ويعمل على تطور قدرات اللاعبين البدنية وتحسين إمكاناتهم، وفعاليتهم لأدائهم للفعالية .

ويوصي الباحثان تطبيق التمارين المعدة على لاعبي الاولمبياد الخاص وضرورة الاهتمام ببرامج الأنشطة الرياضية التي تقدم للاعبين الاولمبياد الخاص لمساعدتهم بطريقة فعالة على الاندماج في المجتمع، إذ تسهم تلك المناهج في تنمية مهاراتهم البدنية.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي - تدريب المعاقين - فعالية 50 متر.

1-المقدمة:

بعض التمرينات البدنية الخاصة فضلاً عن ادخل هذه الإثارة في التمارين الخاصة في الوحدات التدريبية لاسيما عن تطوير بعض القدرات البدنية وبشكل علمي وصحيح إدخال وحدات تدريبية مناسبة لعينة البحث وبشدد تتناسب مع قدراتهم البدنية.

أهداف البحث

- 1- التعرف على القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.
- 2- أعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى أفراد عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير بعض الصفات البدنية وأثرها على ركض 50م حرة لدى أفراد عينة البحث.

فرض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث في بعض القدرات البدنية ولصالح الاختبارات البعديّة
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد عينة البحث وانجاز ركض 50م ولصالح الاختبارات البعديّة.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من لاعبي فعالية 50 م من ذوي الإعاقة العقلية البسيطة في اتحاد الاولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني

المجال الزمني: الفترة 2020/12/29 ولغاية 2021/5/1

المجال المكاني: ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالعباب القوى وزارة الشباب والرياضة .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحتم على الباحث اختيار أسلوب بحثه الذي سوف يستخدمه وبحسب ما تملبه عليه ظروف الدراسة والبحث، وبناءً على ذلك فإن الباحثان استخدمتا المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث: يعد اختيار مجتمع البحث وعينته من الخطوات الرئيسية والمهمة للبحث لذا حدد الباحثان مجتمع العينة هو اتحاد الأولمبياد الخاص العراقي للعوق الذهني وعينة بحثه هم من لاعبي الاولمبياد الخاص فعالية ركض 50

لكي يتحقق الإنجاز والوصول إلى المستويات العليا علينا ابتكار طرائق جديدة بوساطة الوسائل التكنيات الحديثة، وعدم التمسك والتشبث بالطرائق القديمة ووسائل العمل بها، وذلك بتطوير قابليات الرياضي وإمكاناته، إن احتياج لمعاق وطموحه للحصول على الفوز لإثبات جدارته يجعله يبذل مجهودا عاليا لتحسين إنجازاته ليتمكن من تمثيل وطنه في مختلف البطولات ومن ثم دمج المعاق في المجتمع وهو الهدف الذي نصبوا إليه في مجال رياضة المعاقين، وقد تعددت أنواع الإعاقة بان العوق الجسدي أو الحركي والعوق العقلي أو الذهني (بسيطي الإعاقة، متوسطي الإعاقة، شديدي الإعاقة) وقد تزوج الإعاقة أي يكون العوق جسديا وعقليا، وبما ان رياضة المعوقين الذين يمثلون نسبة المجتمع الأقل قدرة على التعلم والتدريب بالطرق الاعتيادية بسبب ضعف القدرات العقلية لديهم بالتالي تقل فرص التدريب والمشاركة في البرامج الرياضية والبطولات ومنها العاب القوى لما تتطلب من قدرات بدنية عالية سرعه، القوة، المرونة، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي وغيرها

لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات بدنية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي تكون من أهمها القوة الانفجارية والسرعة والمرونة، وان لاعبي الاولمبياد الخاص ذوي الإعاقة العقلية البسيطة، يجب السعي للبحث لانتقاء أفضل الوسائل التطويرية المناسبة في التدريب، لاسيما لأفراد عينة البحث من لاعبي فريق ألعاب القوى لهذه الفئة من لاعبي الاولمبياد الخاص (تخلف العقلي البسيط) .

مشكلة البحث

تعد فعالية 50 متر حرة من الفعاليات الحديثة التي ضمها الاتحاد العالمي لأولمبياد الخاص في بطولة دبي الدولية لأولمبياد الخاص العالمي ولما تحتاج هذه الفعالية من القدرات البدنية الخاصة، وبعد متابعة برامج التدريبية من قبل الباحثان ومن خلال الحضور في تدريبات لاعبي الاولمبياد الخاص .

لاحظ الباحثان عدم وجود الوسائل التشويقية والتحفيزية في التدريبات للاعبين في الوحدات التدريبية والتي تسهم في تحسين الأداء الرياضي، لذلك ارتأى الباحثان ضرورة وجود حل لهذه المشكلة والاهتمام بلاعبي الإعاقة العقلية البسيطة باستخدام

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
الأدوات والمستلزمات: منطقة فضاء مستوية، وكرة طبية زنة (2) كغم، شريط قياس.

وصف الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ماسكة الكرة باليدين ويكون ملاصقة الكرسي، ويوضع حزام صدر المختبر، ويمسك من الخلف عن طريق محكم لمنع حركة الجسم إلى الإمام في أثناء دفع الكرة باليدين إلى الأمام إلى ابعاد مسافة ممكنة. ويدفع المختبر الكرة الطبية بكلتا ذراعيه مع مد الركبتين وثني الجذع إلى الأمام تاركا الكرة الطبية أمام الجسم من على الرأس.

التسجيل: تحتسب مسافة أفضل المحاولتين

2-4-3 اختبار الوثب الطويل من الثبات (4:291):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين في الوثب للأمام

الأدوات المستخدمة: مكان مناسب للوثب بعرض (5.1 متر)، وبطول (5.3 متر) يراعي فيه ان يكون مستويا، وشريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، وقدماء متباعدتان قليلا ومتوازنتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج، ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين إلى الخلف مع ثني ركبتيه والميل إلى الأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب إلى الإمام أقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

التسجيل: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يمس الأرض ناحية هذا الخط.

2-4-4 اختبار جري 50 متر من وضع الجلوس (6:183):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة (الانجاز)

الأدوات المستخدمة في الاختبار: ساعة توقيت، مجال قانوني

وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صوت الصافرة ينطق المختبر منذ البداية حتى النهاية حيث يقوم فريق العمل بتسجيل زمن المسافة.

التسجيل: يتم حساب الزمن لأقرب جزء بالمسافة من الثانية، حيث يتم إعطاء محاولتين لكل مختبر ثم يتم حساب أفضلهما.

متر، جري اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين، واستبعد (2) منهم لعدم الالتزام بالتمرين (يبقى 8 لاعبين) ليمثلوا عينة البحث وبلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع (80%) في محافظة بغداد.

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العربية والأجنبية، شبكة المعلومات (الانترنت)، الاختبار والقياس، الملاحظة والتجريب، المقابلة الشخصية، استمارة لجمع المعلومات، استمارة لتفريغ البيانات).

2-3-2 أدوات البحث:

استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة: (أقراص مدمجة (CD)، سلم تدريب ارضي، شريط قياس + ساعة توقيت عدد (4)، ميزان طبي، كرات طبية زنه ٢ كغم، مسطرة، شواخص + أقماع منخفضة، كرسي + صندوق، حاجز ارتفاع 20سم، شريط مطاط).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر (9:381):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات والمستلزمات: منطقة مناسبة لأجراء الاختبار بما لا يقل

عن 50 متر ويعرض لا يقل عن 122سم، ساعة توقيت

وصف الأداء: تحدد مسافة 40 متر على مجال الركض،

وتوضع علامة بعد 10 متر من خط البداية يقف محكم عند

هذه العلامة لإعطاء إشارة الوصول إلى هذه العلامة، يقف

المختبر خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يركض من

البداية العالية وبعد وصوله إلى العلامة 10 متر كتعجيل يقوم

المحكم بإعطاء إشارة البدء يركض 30 متر للوقوف في نهاية

المسافة المحددة 40 متر.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة

30 متر.

2-4-2 دفع الكرة الطبية من وضع الجلوس وزنة

(2) كغم بكلتا اليدين من خلف الرأس لأبعد مسافة

ممكنة (2:78):

2- شملت التمرينات عند التدريب التوجيه من قبل الباحثان والفريق المساعد توجيه حركي بما يتطلبه الأداء الحركي الصحيح لفعالية 50 متر حرة .

3- استغرق فترة تطبيق التمرينات الخاصة (8 أسابيع) لكن بعد التوقف لمدة أسبوع ونصف بسبب الوباء كورونا وإجراءات الحظر تم إضافة أسبوعين لتكملة للوحدات التدريبية وبعدها ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، والاثنين، الأربعاء) زمن كل وحدة تدريبية (45-60 دقيقة) في الشهرين والنصف (24 وحدة تدريبية) لتدريبات القدرات البدنية .

4- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترية بنوعية (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) لملائمة عينة البحث في مرحلة التدريبات وتدرج الباحثان بالشدة التدريبية، وذلك لملائمتها الفعالية مراعيًا بذلك عدد تكرارات ومدة الراحة . ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على علم وصول اللاعب إلى الحمل الزائدة.

5- وضع الباحثان تدريباته وفق المنهاج العام للمدرب، وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقام الباحثان بالدخول في القسم الرئيس، وقد بدء بشدة تدريبية (60%) في الأسبوع الأول مكونة من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (90%) في الأسبوع الأخير مراعية بذلك التدرج بالمنهج التدريبي وعدم الوصول باللاعب الى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية داخل الوحدات التدريبية في جميع الأسابيع الثمانية .

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات .

- مدة تنفيذ التمرينات (8) أسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .

- استخدام طريقة التدريب الفترية (منخفض الشدة، ومرتفع الشدة) .

- راعي الباحثان مبدأ التمرين بالشدة في أثناء الوحدات التدريبية .

- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة .

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجري التجربة الاستطلاعية على عينة البحث التجريبية المكونة من (3 لاعبين) في يوم الاثنين 25-1-2021 ساعة العاشرة صباحا وبمعدل وحدة تدريبية واحدة في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى وكان الغرض منها:

1- ملائمة التمرينات للعينة البحث.

2- التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتمرينات .

3- تأكد من كفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة.

2-6 الاختبارات القبليّة: الاختبار (هو وسيلة التقييم

والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (7:267)، اجري الباحثان الاختبارات القبليّة (قبل المنهج التدريبي) في يومي السبت والأحد 26-27/1/2021 في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى على مجموعة العينة التجريبية بعد توضيح الاختبار لهم من قبل الباحثان وفريق العمل المساعد.

2-7 التجربة الرئيسة (المنهج التدريبي): قام الباحثان

بأعداد التمرينات بناء على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الاولمبياد الخاص لركض 50 متر، وصممت التمرينات البدنية، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمدة بذلك على المصادر العلمية في مجال الاختصاص، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب والمعاقين والألعاب القوى، وعمل الباحثان لقاءات مع المدربين، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب وكان تطبيق التمرينات الخاصة كالآتي:

1- أجراء أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق 2021/1/31 بعد

الاختبارات القبليّة وأخر وحدة تدريبية أجريت يوم

2021/4/18

القلي والبدي، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات البدنية، إذ نجد أنه من المعروف " عند تنمية السرعة الخاصة بأي نشاط رياضي تخصصي يجب دراسة طبيعة أشكال السرعة التي يتطلبها الأداء، ثم يتم تخطيط البرنامج التدريبي لتنمية السرعة المطلوبة، والتركيز على تحقيق متطلبات تنميتها الأساسية " (195:1)، ويعزو الباحثان الى استخدام التمرينات البدنية الخاصة وهذا يتفق مع (علاوي، 1972) (166:8) " بأن محاولة تنمية القوة الانفجارية لدى الفرد الرياضي من العوامل المهمة والمساعدة على تنمية وتطوير السرعة وخاصة صفة السرعة الانتقالية والقوى والسرعة الحركية " وذكر (حماد، 2001) (204:11) بأنه " كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات وزادت السرعة" وكذلك أشار إلى " الاهتمام بتنمية القوة كمبدأ لتنمية السرعة" (131:5) ، ويعزو الباحثان أن ذلك يعود إلى استخدام وتطبيق مفردات المنهج التدريبي مع مراعاة إمكانية أفراد عينة التمرينات البدنية وصعوبتها الذي اشتمل على أحمال تدريبية استندت على أسس علمية من حجم وشدة وراحة مناسبة لقدرات الرياضي قد أدى إلى تنمية القدرات البدنية لجميع اختبارات عينة البحث "إذ إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز" (363:3)، كما ان تطور نتيجة ركض 50 متر يعتمد على عوامل أخرى مهمة في تطوير معظم القدرات البدنية العامة والخاصة على طول فترة المنهج تماشياً مع الأداء الفني، إذ ان الارتقاء بالسرعة يعتمد على عوامل منها : نوع الألياف العضلية، التوافق العضلي العصبي، المقاييس الانثرومترية، وسرعة رد الفعل والقدرة على العمل في غياب الأوكسجين فضلاً عن العوامل الخارجية التي تخدم الرياضي في هذه الفعالية وتحقق له هذا التطور (205:10).

4-الخاتمة:

مما تقدم عرضه من نتائج و تحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:
1-إن طريقة التدريب الفترتي بنوعها (المنخفض للشدة، والمرتفع للشدة) يتناسب مع رياضيي الالومبياد الخاص، ويعمل على تطور قدرات اللاعبين البدنية وتحسين إمكاناتهم، وفعاليتهم لأدائهم للفعالية .

زمن التدريبات يكون 50% من بداية الجزء الرئيس للوحدة التدريبية والذي يتراوح بين (90) دقيقة.

2-8 الاختبارات البديعية: بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي اجري الاختبار البديعي على عينة البحث في يومي الثلاثاء والأربعاء المصادفين 20-21/4/2021 في تمام الساعة العاشرة صباحاً مراعيًا الباحثان في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني الرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبديعي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) تم حساب كل القيم: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون (T) للعينات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبديعي)
لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة البحث:

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات البدنية للمجموعة البحث القبلي والبديعية

المتغيرات	المعيار الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البديعي		Sig	الدلالة
			م-	ع ±	م-	ع ±		
ركض 30 متر	ثانية	7.60	1.88	6.38	1.61	0.12	0.40	0.00
رمي الكرة الطبية	متر	3.63	0.54	4.25	0.42	0.61	0.40	0.00
الوثب من الثبات	متر	1.33	0.21	1.57	0.11	0.24	0.14	0.00
ركض 50 متر	ثانية	12.5	1.98	11.7	1.96	0.82	0.41	0.00

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن-1) = 7-1 = 6، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبديعي ولمصلحة الاختبار البديعي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة والتي شملت التأكيد على تطوير عمل العضلات العاملة بالاتجاه الذي يخدم الأداء الحركي من الملاحظ ان هناك فرق بين الاختبارين

- [4] علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، العراق. الطيف للطباعة، جامعة القادسية، 2004، ص291.
- [5] قاسم حسن حسين، وجميل منصور العنكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص131 .
- [6] كريم عبيس محمد؛ التصنيف الطبي والوظيفي بألعاب القوى للمعاقين، مكتبة النور، بغداد، 2019، ص183
- [7] كمال عبد المجيد، ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية مكوناتها، الأسس النظرية، الأداء البدني، طرق القياس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص267.
- [8] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، مصر، القاهرة، 1972، 166-167.
- [9] محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص381.
- [10] محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تعليم - تحكيم)، الكويت، دار القلم، 1990، 205
- [11] مقفي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص204 .

الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية

القسم	التمارين	الشدة	زمن الأداء للتمرين	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموع	الراحة بين المجموع
القسم التحضيري	إحصاء عام + خاص						
القسم الرئيس	ركض 30 متر من الوقوف	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	قفز جانبي بكلتا الرجلين	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	الجرى بين المربعات	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
	وثبات برجل اليمين واليسار من خطوة واحدة	70%	10 ثا	5-4	90-45 ثا	3×2	120 ثا
القسم الختامي							

2- إن تطور القدرات البدنية وفق تمارين بدنية خاصة أسهم في تطوير الانجاز لأفراد عينة البحث والذي كان عنصرا للتشويق والأمان في أداء التمارين للفعالية، وكذلك الاستمرار بالتدريب .

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي:

1- تطبيق التمارين المعدة على لاعبي الاولمبياد الخاص بجانب أعداد برامج خاصة لهذه الفئة لما لها من أثر فعال على تنمية كل من القدرات البدنية.

2- ضرورة الاهتمام ببرامج الأنشطة الرياضية التي تقدم للاعبين الاولمبياد الخاص لمساعدتهم بطريقة فعالة على الاندماج في المجتمع، إذ تسهم تلك البرامج في تنمية مهاراتهم البدنية.

3- ضرورة الاهتمام بالوسائل المساعدة وتطبيق الأساليب والطرائق التي تقدم بها خلال التمارين المعدة في البحث ، إذ يؤدي ذلك إلى تحقيق التواصل والتفاعل مع الآخرين ما يسهم في انخراطهم في الحياة.

المصادر:

- [1] ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 1997، ص195 .
- [2] حسن عقيل نوري؛ تأثير تمارين خاصة باستعمال شبكة الحبال في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لذوي الإعاقة العقلية البسيطة وانعكاسها على انجاز ركض 100 م، رسالة ماجستير، جامعة بغداد 2019، ص78.
- [3] ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة العربية، الإصدار الأول، 1997، ص363.

تأثير الالعب الحركية المنظمة في القابلية الذهنية والكفاءة الادراكية الحس-حركية للأطفال بعمر

(5-4) سنوات

أ.د. ايمان حمد شهاب¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية¹

(¹im60an@yahoo.com)

المستخلص: على الرغم من ان الاطفال في مرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركي الى ان البعض منهم لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة بدنية وحركية ضرورية لصحته ونموه وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي، او بسبب عدم ادراك الاهل لأهمية النشاط البدني الحركي للطفل بنديا وحركيا ونفسيا، وهنا تكمن مشكلة البحث لذا فأن لابد من وضع انموذج لمنهج يحمل في طياته مجالات وخصائص للطفل إذ ينمو عقليا وبدنيا ويتوازن مع هذا ايضا النمو الحركي وينمو ادراك الطفل وحسه نموا صحيحا، ولهذا كان الهدف من البحث هو اعداد منهج للالعب الحركية المنظمة للأطفال بعمر (5-4) سنوات والتعرف على تأثير هذا المنهج في القابلية الذهنية والكفاءة الادراكية الحس-حركية لأطفال عينة البحث، وافترضت الباحثة بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية ونتائج الاختبارات البعدية للقابلية الذهنية والكفاءة الادراكية الحس-حركية للأطفال قيد الدراسة، وتم اختيرت عينة البحث من روضة الغفران وكان عددهم (15) طفل من الذكور فقط وقد استنتجت الباحثة من خلال النتائج التي حصلت عليها بأن هناك تحسن في مستوى القابلية الذهنية لاطفال عينة البحث من جراء تطبيق الالعب الحركية المنظمة العدة من قبل الباحث .

الكلمات المفتاحية: الالعب الحركية-القابلية الذهنية-الادراكية الحس-حركية-لأطفال.

I . S . S . J

1-المقدمة:

ايضا، وينمو ادراك الطفل وحسه نموا واضحا ويتأتى ذلك من خلال محاولة تنشيط قابليته الذهنية والبدنية، ولهذا لابد للنشاط الذي يمارسه ان يكون متنوعا ومنظما بحيث يحقق الاهداف التي وضعت من اجله.

ويعد النشاط الحركي من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، فالأنشطة الحركية توفر للطفل فرصة جيدة يتمكن من خلالها التعبير عن نفسه ومن استكشاف قدراته الذهنية والحس-حركية ويمكن للطفل فيما بعد ان يتطور لديه التوافق الحركي مع الممارسة المنتظمة للأنشطة الحركية المتنوعة، إذ ان اكتساب المهارات الحركية الاساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب ان يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ضمن منهج موجهة . وترى الباحثة ان رياض الاطفال هي المؤسسة التربوية الاولى التي تستهدف تنمية قابليات الطفل المختلفة ومنها القابلية الذهنية والكفاءة الحس-حركية ويتم ذلك عن طريق منهج منظم تتم فيه جملة من العمليات والأنشطة الحركية الهادفة الى تحقيق ذلك.

اهداف البحث:

1- اعداد منهج للألعاب الحركية المنظمة للأطفال بعمر (4-5) سنوات .

2- التعرف على تأثير المنهج المعد للألعاب الحركية المنظمة في القابلية الذهنية والكفاءة الادراكية، الحس-حركية للأطفال بعمر (4-5) سنوات .

فرضية البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة ونتائج الاختبارات البعدية للقابلية الذهنية والكفاءة الادراكية الحس-حركية للأطفال قيد الدراسة بعمر (4-5) سنوات .

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من اطفال روضة الغفران بعمر (4-5) سنوات .

المجال الزمني: من 2019/8/28 ولغاية 2019/11/3.

المجال المكاني: قاعة الالعاب في روضة الغفران .

التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث:

الالعاب الحركية: تعد الالعاب الحركية نشاطا تعليميا موجها يهدف الى تنمية قدرات الطفل البدنية والذهنية والحركية، وان هذا

تشير الاتجاهات المعاصرة في التربية الى ان في مرحلة الطفولة المبكرة يبدأ نمو القوى والاستعدادات المختلفة منها العقلية والبدنية والحس-حركية الامر الذي يتطلب عدم اهمال هذه المرحلة والعمل على الاستفادة منها في نمو الطفل وذلك برعايتها وتوجيهها، والطفل يكتسب معلوماته وتنمو معارفه عن طريق خبراته التي يمارسها بنفسه باستعمال عضلاته وعن طريق حواسه المختلفة، ولهذا فان فترة ما قبل المدرسة تعد اساسية في حياة الطفل، بسبب كونها بداية سلسلة طويلة من التغيرات بل لأنها اكثر مراحل الانسان اهمية وتأثيرا فيما يليها من مراحل، وقد ثبت علميا ان سنوات هذه المرحلة تشكل مرحلة جوهرية وتأسيسية تبنى عليها مراحل النمو المختلفة التي تليها وان للاستئثار العقلية والحس-حركية السليمة من هذه المرحلة اثار ايجابية على استمرار نموه السوي في حياته المستقبلية سواء في سنوات تعلمه المختلفة او في مواجهة شؤون الحياة العلمية المتعددة فيما بعد.

على الرغم من ان الاطفال في مرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركي ألا ان بعض منهم لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي، اذ بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الاهل لا يطفاهم، او لعدم ادراك الاهل لأهمية النشاط الحركي للطفل بدنيا ونفسيا وحركيا، لهذا ليس بعيدا ان نجد في وقتنا الحاضر ان نسبة كبيرة من الاطفال يقضون ساعات من وقتهم اليومي في أنشطة غير حركية، مثل مشاهدة التلفزيون او اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر، وعلى الرغم من هذه الالعاب غير الحركية قد تنمي لديهم الاكتشاف والخيال إلا انها لا تطور المهارات الحركية وادراكهم الحس-حركي، وبما ان رياض الاطفال تعد من المؤسسات التي تعني بالطفل الا ان المنهج المعد والذي يطبق فيها بالقدر الذي يساعد معلمة التربية الحركية على تنظيم الفعاليات والممارسات الحركية على اهداف تحقق خصائص النمو العقلي والحس-حركي اللازم عند الطفل، لذا كان لابد من وضع نموذج لمنهج يحمل في طياته مجالات وخصائص نمو الطفل إذ ان ينمو عقليا وبدنيا ويتوازى مع هذا النمو الحركي

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

(المصادر العربية والانكليزية وشبكة المعلومات العالمية (الانترنت)، كرات ملونة وبطاقات ملونة، قطع كارتونية ملونة، وبالونات ملونة، مكعبات ملونة، منضدة عدد (3)، سلال ملونة، صناديق بلاستيكية).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار رودلف بنتر لاختبار القابلية الذهنية: وهو اختبار غير لغوي أي ان الطفل لا يحتاج عند الاجابة عليه الى اللغة او اللفظ او الى القراءة والكتابة، ويصلح الاختبار للصغار من الاطفال ابتداء من عمر الرابعة حتى التاسعة لذلك فالاختبار صالح للأطفال الذين يؤومون مؤسسات رياض الاطفال، وعند اجراء الاختبار ينبغي تزويد كل طفل بكراسة القياس التي تتضمن على مجموعة من الصور المختلفة والاشكال الهندسية موزعة في 21 صفحة .

- اختبار الكفاءة الإدراكية الحس-حركية: قام بأعداده دايتون وهو مصمم للأطفال ما قبل المدرسة و تتألف بطارية هذا الاختبار من (15) اختبار تهدف الى قياس الكفاءة الإدراكية الحس-حركية والتي تعتمد على العديد من العوامل الحركية التي تساعد على تحديد ونمو القدرات الإدراكية الحركية وبمعنى امتلاك الطفل لهذه العوامل انه يمتلك القدرة على الإدراك الحس-حركي ومن هذه العوامل التي يهدف مقياس دايتون لاختبارها هي:

-الإيقاع والتحكم العصبي العضلي

-التوجيه الفراغي (المجال و الاتجاهات، ادراك حجم الفراغ)

-التوازن

-مفهوم الذات الجسمية

-توافق العين / اليد

-توافق العين / القدم

-التمييز السمعي

-الإدراك الشكلي

-التحكم العضلي العصبي الدقيق (التمييز الحسي)

2-5 الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بأجراء الدراسة

الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية التي تم اختيارها من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية والتي تبلغ

النوع من اللعب يكون ذا قيمة تربوية اذا ما استعمل بطريقة صحيحة وبنى على اسس علمية، وتعرف الالعب التي تكسب الطفل الحركة اثناء ممارستها وهي تساعد الطفل على النمو وتنمية الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي بين الاطفال وحب العمل والمساعدة تتطلب مساحة كافية للعب وبعض الاحيان ادوات (1-15).

القابلية الذهنية: اختلف العلماء في تعريف القابلية الذهنية، غير انهم جميعا يتفقون على ان كلمة الذكاء تعد من اكثر الكلمات شيوعا وتعبيرا عن القابلية الذهنية، إذ ان اصل كلمة ذكاء جاءت من الكلمة (Intelliyentia) اللاتينية والتي ظهرت على يد الفيلسوف الروماني سيشرون وشاعت هذه الكلمة في الانكليزية والفرنسية (Intelliyentia) وتعني لغويا الذهن، ولهذا استخدمت هذه الكلمة للتعبير عن القابلية الذهنية، وقد عرف سيرل بيرت الذكاء بانه كفاية ذهنية (عامة فطرية) (3-140).

فالتعريف الاجرائي للقابلية الذهنية هو انها قدرة وقابلية العقل على الفهم والاستيعاب والتعلم والابداع. والاختبارات هي الوسيلة المستخدمة في علم النفس لقياس القابلية الذهنية، والاختبار بصفة عامة مجموعة من الاسئلة والرسوم والاشكال الهندسية المختلفة يطلب من الطفل الاجابة عليها ضمن شروط خاصة كالوقت والسن.

الكفاءة الإدراكية الحس-حركية: " قدرات اولية تعتمد على المعلومات الحركية التي تنتقل عبر الجهاز العصبي بمستقبلاته الحسية الطرفية والداخلية للجهاز العصبي المركزي لتفسيرها ثم اصدار مجموعة من ردود الافعال الحركية ثم تنفيذها عبر الجهاز العصبي المركزي " (4-30).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة الملائمة لطبيعة البحث واهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته: كان اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية والمتمثل في اطفال روضة الغفران بعمر (4-5) سنوات والبالغ عددهم (50) طفل وطفلة وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية ومن الذكور فقط، إذ حجم العينة (15) طفل وينسبة (30%) من مجتمع الاصل، وراعت بذلك تجانس العينة من ناحية العمر والجنس .

أخرى لتجنب الملل الذي قد يشعر به الأطفال عند تكرار بعض الألعاب .

2-6-3 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبار البعدي للقابلية الذهنية على افراد عنده البحث في يوم 2019/11/3 في تمام الساعة التاسعة صباحاً، وتم اجراء اختبار الادراك الحسي-حركي في يوم 2019/11/4 في تمام الساعة التاسعة أيضاً وتحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية .

2-7 الوسائل الإحصائية: على وفق المتطلبات العلمية للتحليلات الإحصائية فقد استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الصدق الذاتي، الاختبار الثاني للعينات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار القابلية الذهنية ومناقشتها:

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للقابلية الذهنية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق تحت مستوى 0.05
	س	ع	س	ع			
القابلية الذهنية	111.08	7.24	119.4	5.31	3.28	1.70	معنوي

يتضح في الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للقابلية الذهنية لأعداد عينة البحث، ويتبين من خلال هذه النتيجة مدى الاسهام الفعال لمنهج الالعاب الحركية المنظمة في تحسين القابلية الذهنية لأطفال العينة .

وهذا يتفق مع الدراسات النفسية التي لم تقف عند حد تأكيد اهمية السنوات المبكرة وتأثيرها على النمو العقلي، بل اكدت اهمية تحديات البيئة في هذا النمو، إذ اشارة (فهيم مصطفى) الى ان العديد من الدراسات دلت على ان البيئة التي ينشأ منها الطفل لها دورها الواضح في تحديد مستوى الذكاء (6-26)، ومن هنا جاء الاهتمام بتوفير البيئة التربوية المناسبة التي تساعد الطفل على النمو والتي تزيد من فرص استغلاله لقدراته الذهنية وتنميتها من خلال النشاط الحركي الذي يعمل على نموه عقلياً، كاللعب والنشاط الذي يقوم على الحركة المنظمة والتمثيل الرمزي

عدها (10) اطفال في الفترة الزمنية 11-8-2019 الى 18-8-2019، وذلك لحساب المعاملات الاحصائية للاختبارات ومعرفة مدى صلاحيتها وملائمتها لعينة البحث .

2-6 المعاملات العلمية للاختبارات:

الثبات: استخدمت الباحثة طريقة الاختبار واعادة الاختبار التي يوضحها نصر الدين رضوان (2006) بأنها تعني " اعطاء نفس الاختبار مرتين لنفس مجموعة الافراد على ان تكون الفترة الزمنية بين المراتين تتراوح بين عدد من الدقائق الى عدد من السنوات " (5-107)، وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره 7 ايام إذ طبق الاختبار بتاريخ 11-8-2019 وأعيد بتاريخ 18-8-2019، وبعد معالجة النتائج احصائياً عن طريق معامل الارتباط البسيط (person) تبين أن الاختبارات قيد البحث تتمتع بدرجة ثبات عالية كما موضح في الجدول (1) .

الصدق: أن معامل الصدق يتوقف على معامل الثبات إذ أن الاختبار الذي يتميز بثبات عالي يتميز بصدق عالي، لذا استخدمت الباحثة طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار وكما موضح في الجدول (1) .

جدول (1) يبين المعاملات العلمية للاختبار

المتغيرات	الثبات	الصدق
القابلية الذهنية	0.942	0.970
الكفاءة الادراكية الحس-حركية	0.937	0.967

2-6 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبلية: قامت الباحثة بأجراء الاختبار القبلي للقابلية الذهنية على افراد عينة البحث في يوم 2019/8/28 في تمام الساعة التاسعة صباحاً، وتم اجراء اختبار الادراك الحس-حركي في يوم 2019/8/29 وفي تمام الساعة التاسعة أيضاً، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات لغرض تحقيق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية .

2-6-2 التجربة الميدانية: بدأت الباحثة تجربتها بتاريخ 2019/9/1 لغاية 2019/10/13 إذ تم تطبيق منهج الألعاب الحركية لمدة (9) أسابيع وواقع (3) ثلاث وحدات في الاسبوع (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، إذ اعتمدت الباحثة مبدأ التدرج في تطبيق الالعاب كما تم تبديل الألعاب وتغييرها من وحده الى

الادراكية الحسية القائمة بينه وبين مجاله الخارجي (2-122) فالطفل يولد وهو مزود باستعدادات فطرية تساعده على الادراك وان هذه القدرات تتأثر بالعوامل البيئية التي تخيط به والتي تساعده على الادراك السليم للمواقف التي تواجههم .

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

1-هناك تحسن في مستوى القابلية الذهنية لأطفال عينه البحث

من جراء تطبيق الالعب الحركية المنظمة.

2-كان لمنهج الالعب الحركية المنظمة تأثير معنوي في

مستوى الكفاءة الادراكية الحس-حركية .

3-كان لتنوع الالعب الحركية وتنظيمها واستخدام الادوات

المتنوعة في اشكالها والوانها تأثير في زيادة حماس الطفل

للحركة والنشاط وهذا ما أدى الى حصول الفروق المعنوية

في مستوى التحسن لمتغيرات البحث.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة توصي

بالتالي:

1-ضرورة اشباع حاجات الطفل الحركية عن طريق توفير

العوامل البيئية التي تتميز بتنوع موضوعاتها والتي يجد فيها

الطفل القدر المناسب من المتغيرات والفرص اللازمة لممارسة

انواع المهارات الحركية التي تساعده على رفع الكفاءة الذهنية

والادراكية .

2-زيادة خبرات الاطفال من خلال اعداد مناهج تساهم في

اكسابهم للمهارات والقدرات العقلية والبدنية والنفسية والحركية

من اجل اعدادهم للحياة العملية والنجاح في مواجهة

الصعاب.

المصادر:

- [1] ابتهاج محمود طلبة؛ المهارات الحركية لطفل الروضة، ط أ: (عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2009).
- [2] انتصار يونس؛ السلوك الانساني، ط ع: (الاسكندرية، دار المعارف، 1995).
- [3] عزت عبد العظيم الطويل؛ في علم النفس التعليمي المعاصر؛ (الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1985).
- [4] فاطمة عوض صابر؛ التربية الحركية وتطبيقاتها: (الاسكندرية، دار الوفاء لنشر الطباعة والنشر، 2006).
- [5] محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل الى القياس في التربية المدنية والرياضة، ط أ: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- [6] فهم مصطفى؛ الطفل والقراءة: (القاهرة، دار المصرية اللبنانية، 1994).

والتصور الذهني اذ يسهم اللعب اسهاما مباشرا في تحسين قدرة الطفل العقلية، فالطفل يدرك ويتخيل ويفكر وهذا يؤدي الى تطوير عمليات نمو النشاط الذهني والنفسي للطفل، وبعد اللعب من ابرز المقومات التربوية والمعرفية لتوفيره فرص الابتكار والتشكيل ولاسيما في اللعب التركيب التي تساهم في تنمية القدرة على الاستبصار والتبصر وتقوية القدرة على الملاحظة والتركيز والانتباه وهذا ما ركز عليه منهج الالعب الحركية المنظمة والذي تميز ايضا بإشعار الطفل بالمتعة والبهجة والسرور والتي تعد من الامور المهمة والاساسية لتنمية القابلية الذهنية عند الطفل .

3-2 عرض نتائج اختبار الكفاءة الادراكية الحس-

حركية ومناقشتها:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للكفاءة الادراكية الحس-حركية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق تحت مستوى 0.05
	ع	س	ع	س			
الكفاءة الادراكية الحس-حركية	22.4	2.9	31.8	4.94	6.33	1.70	معنوي

يتضح من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للكفاءة الادراكية الحس-حركية لأفراد عينه البحث، فهذه الفروق تؤكد على ان منهج الالعب الحركية المنظمة قد اسهم في تحسين الكفاءة الادراكية الحس-حركية، إذ أحتوى علة حركات متنوعة اسهمت في زيادة الخبرات الحركية اللازمة لتطوير الكفاءة الادراكية الحس-حركية لدى عينة البحث التجريبية والتي ساعدت على تحديد وضع الجسم واتجاهه وأجزائه اثناء الحركة، كما أن الالعب المنظمة قد ساعدت الطفل على التعرف على ذاته الجسمية والاتجاهات والمجالات التي يتحرك فيها مع ادراك الاشكال والتحكم العضلي والعصبي لكونها احتوت على حركات انتقالية للتوازن وكذلك حركات أساسية كالمشي والجري والقفز والوثب، وهذا ما يؤكد على ان الادراك الحس-حركي يتأثر الى حد كبير ببيئة الطفل، وهذا يتفق مع ما اشارت اليه (انتصار يونس، 1995) على ان الطفل في حياته يكتسب خبراته ومهاراته عن طريق الصلة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 9, August 2021

ISSN: 1658-8452



أثر برنامج تأهيلي مقترح على بعض العناصر البدنية الخاصة بمرضى الجلطة الدماغية من الجنسين

د. نعيمة عبد السلام إبراهيم¹، د. ماجد فايز مجلي²، د. زياد محمد حوامدة³

استاذ مشارك، قسم العلوم الصحية و التأهيل الحركي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الزاوية ليبيا¹

استاذ مشارك في الطب الرياضي والرياضة العلاجية، كلية علوم الرياضة/الجامعة الاردنية²

Professor School Medicine, The University of Jordan³

(¹ n.oun@zu.edu.ly, ² ziadnet2004@yahoo.com.uk, ³ dr.majed_mujalli@hotmail.com)

المستخلص: تتناول الدراسة أثر برنامج تأهيلي مقترح على بعض العناصر البدنية الخاصة بمرضى الجلطة الدماغية، وقد تكونت عينة الدراسة من (7) مرضى ذكور و إناث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي، وقد استخدم المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة للقياسات القلبية والبعدية للمجموعة نظرا لملائمته لأهداف وفروض الدراسة وقد استغرقت فترة تطبيق البرنامج مدة (4) شهور مقسمة إلى (48) وحدة تدريبية بواقع (3) جلسات في الأسبوع، إذ تستغرق مدة الجلسة ساعة او اكثر على وفق ما تطلبه حالة المرضى في حينها، وقد تم دراسة بعض العناصر البدنية مثل (قوة القبضة، والمدى الحركي للمفاصل والاتزان الحركي وسرعة الخطوة).

ويعد جمع البيانات تم تحليلها باستخدام برنامج (SPSS) للتحليل الإحصائية لهذه المتغيرات، إذ تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأدنى وأعلى قيمة واختبار ولكوكسون كمعالجة إحصائية في الدراسة.

إذ أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في بعض المتغيرات البدنية فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في بعض العناصر البدنية مثل قوة القبضة والمدى الحركي للمفاصل والاتزان الحركي وسرعة الخطوة لصالح الاختبارات البعدية.

وقد أوصى الباحثون بضرورة استخدام البرنامج التأهيلي قيد الدراسة لمرضى الجلطة الدماغية لما له من تأثير إيجابي في تحسين الحالة البدنية لهؤلاء المرضى.

الكلمات المفتاحية: برنامج تأهيلي - عناصر البدنية - مرضى الجلطة الدماغية - لجنسين.

1-المقدمة:

كرسي متحرك، وتحمل وزنه، والانتقال بمساعدة أو بدون مساعدة، كل هذا اعتماداً على القدرات البدنية والعقلية للمريض.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

تشير العديد من الدراسات والمراجع مثل (Davidson's, 2006) و (Judith, et al, 2005) وبأن الجلطة الدماغية تؤثر تأثيراً مباشراً على القوة العضلية والمدى الحركي للمفاصل وكذلك على عنصر الاتزان للجنسين وبالتالي فهي تؤثر على الوقوف والمشي وبالتالي تحدث العديد من المضاعفات التي يمكن أن يتعرض لها المصابين الذين أصيبوا بالجلطة الدماغية من الرجال و النساء والتي يمكن أن تكون سبباً للعجز الكلي أو ربما تصل أحياناً للوفاة، ولأن المخ هو جهاز معقد وحساس للغاية ولأن هذا الجهاز الذي يتحكم في وظائف الجسم المختلفة، لذلك عند حدوث السكتة ومنع وصول الدم والأكسجين إلى أجزاء المخ المختلفة والمسؤولة عن السيطرة على وظائف الجسم فإن ذلك الجزء لن يعمل كما يجب وتقل وظائفه الحركية. (Lawson & Debbie, 2009) (American Stroke Association, 2009) (Roland et al, 2009)، إذ أشار كل من (Davidson's, 2006)، إلى أن مرضى الجلطة الدماغية من الجنسين معرضون لحدوث مخاطر وأضرار خطيرة وأحياناً تكون مدمرة وتؤدي إلى الشلل أو العجز الجزئي أو الكامل وهذه من الأمور الواردة والمتوقع حدوثها بالإضافة إلى تأثيرها على الوظائف الحركية ونقص القوة العضلية للأجزاء المصابة وبشكل سريع ومفاجئ وملحوظ نتيجة العجز الجزئي الوظيفي في المخ، فضلاً عن حدوث خلل في التوازن وعدم القدرة على الحركة والتنقل واحتمالية حدوث تغيرات ومشاكل في النطق وزغلة في النظر وحدثت تغيرات بنوية ووظيفية للأجزاء السليمة والتواءات في العمود الفقري.

وبما أن المرضى بالجلطة الدماغية من الجنسين يجب أن يخضعوا لبرامج حركية مكثفة نظراً للمعاناة المؤكدة في وجود ضعف وعجز واضحين بعد الإصابة وحاجة هؤلاء المصابين إلى الرعاية الصحية والعلاج المكثف والمبني على أسس علمية، إذ تبرز أهمية استخدام التمرينات العلاجية في البرامج التأهيلية عامة ولهؤلاء المرضى خاصة بهدف اتمام العلاج والوقاية من المضاعفات سابقة الذكر، فضلاً عن الأجزاء السليمة في الجسم بحاجة إلى تدريب وتقوية حتى تستطيع تلقي أحمال وجهد عالي إذ يعتمد عليها المصاب من الجنسين للقيام بأعمالهم اليومية المختلفة نتيجة العجز. ذلك ما يستدعي عمل برامج تأهيلية مقننة لهؤلاء المرضى تهدف إلى رفع كفاءتهم وقدرتهم على العمل والوقاية من ظهور مضاعفات والتغلب على العجز والضعف

تشير جمعية القلب الأمريكية أن الجلطة الدماغية مرض يؤثر على الشرايين مما يؤدي إلى أحداث أضرار داخل الدماغ، وهو يعتبر ثالث مرض في المجتمعات المتقدمة ويحمل رقم (3) كأسباب لحدوث الوفيات بعد أمراض القلب والسرطان، أما بالنسبة للدول النامية فتحدث الوفيات بسبب تدني مستوى الرعاية الصحية.

(World Health Organization, 2009) (American stroke Association, 2009)

(Davidson's, 2006) ويشير كل من (Lawson & 2009)

Gibbons, روبيرت وجاني، 2001)

(Manuel, et al, 2008) (Long, 2009)، أن الإصابة بالجلطة

الدماغية قد تحدث بعض الأضرار والمشاكل التي يعاني منها المرضى ولفترات طويلة إذ يمكن أن يعاني ما بين (12-18%) من الناس من مشكلات النطق والكلام وحوالي (25%) منهم لا يستطيعون المشي، فضلاً عن نسبة (50%) منهم يصابون بالضعف العضلي ونسبة ما بين (24-53%) يعتمدون على الرعاية الطبية والصحية من المقربين إليهم، وأيضاً تحدث مضاعفات خطيرة مثل تشنجات في الجهة المعاكسة لمنطقة الإصابة وتيبسات في المفاصل وسوء مرونتها ومحدودية حركتها واضطرابات السيالات العصبية الواصلة من وإلى الأعضاء العاملة، فضلاً عن اضطراب في الدورة الدموية وانخفاض التغذية للأجزاء المصابة كذلك انخفاض في درجة حرارة العضلات، لذلك يجب أن يؤخذ موضوع الإصابة بالجلطة الدماغية على محمل الجد لأنها تسبب وبشكل متكرر المعاناة المستمرة أو الإعاقة الجسدية و الحركية والعجز لفتترات طويلة من الزمن وهي في زيادة مستمرة، تختلف حدة مضاعفات السكتة الدماغية وقدرة كل شخص على التعافي منها بشدة إذ اوصت الأبحاث السالفة الذكر أن الأشخاص الذين يشتركون في برنامج مركز لإعادة التأهيل من الجلطة الدماغية يؤدون أفضل من أغلب الأشخاص الذين لا يحصلون على إعادة التأهيل من الجلطة، وهنا يركز المعالجون في عملية التأهيل على مساعدة المريض على التغلب على أي قضايا مرتبطة بالتنسيق والحركة والتوازن والقوة إذ يتم استخدام طرق مختلفة للعلاج الطبيعي و التأهيل الحركي من اليوم الأول بعد الجلطة الدماغية، للمساعدة في استعادة السيطرة على الحركات التي تأثرت بالجلطة الدماغية نفسها، يبدأ كل شيء بحركات أساسية يقوم بها الأخصائي في العلاج الطبيعي أو التأهيل الحركي حتى يتمكن المريض من إكمال الحركات النشطة بمساعدة أو بدون مساعدة و يتم تعليم المريض للتقدم بحالته من مرحلة الجلوس إلى الانتقال إلى

2-2-1 عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة

عشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي من الجنسين ذكور واثان، إذ تكونت العينة من (10) مرضى، وتم اختيار (7) فقط من أفراد العينة منهم (3) ذكور و (4) اناث بعد استبعاد (3) مرضى لعدة أسباب منها ان اثنين من المرضى كانت حالتهم لا تسمح بالاستمرار في البرنامج واحد منهم اشترك في تطبيق التجربة الاستطلاعية، المجموعة التجريبية الواحدة الخاصة بالتجربة الأساسية كانت تتراوح أعمارهم فيما (39-77) سنة .

جدول (1) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات العمر والكتلة والطول

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
11.58	57.28	العمر (السنة)
16.44	93.28	الكتلة (كغم)
7.34	159.42	الطول (سم)

يبين الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات العمر والكتلة والطول، ومن خلال بيانات الجدول يتضح أن متوسط اعمار العينة قد بلغ (57.28) بانحراف معياري بلغ (11.58) كما بلغ المتوسط الحسابي للكتلة (93.28) بانحراف معياري (16.44) ولمتغير الطول المتوسط الحسابي (159.42) بانحراف معياري (7.43).

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة لقياس المتغيرات:

(الأجهزة والأدوات المستخدمة لقياس العناصر البدنية مثل: جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية (قوة القبضة)، جهاز (الجيوميتر) Goniometer لقياس مرونة المفاصل والمدى الحركي، شريط لاصق طول (5) متر لاختبار التوازن، ساعة إيقاف لقياس سرعة الخطوة والزمن المستغرق للخطوة).

2-4 متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل: البرنامج التأهيلي والذي يشتمل على:

1-تمارين علاجية Therapeutic Exercise: هذه التمرينات

تؤدى بشدة (50-75%) من أقصى ما ينبغي للمريض تحمله.

2-برنامج التدليك العلاجي Medicinal Massage

ثانياً: المتغيرات التابعة: اشتملت الدراسة على عدد من العناصر التابعة البدنية التي تنوعت في الدراسة مثل:

- المتغيرات البدنية مثل:

1-الكتلة Weight (كجم) .

2-المدى الحركي Range of Motion .

الذي خلفته الإصابة، كما وأن البرامج الحركية تزيد من الثقة بالنفس والشعور بالأطمئنان. ومن هنا برزت أهمية هذه الدراسة. وهو بحد ذاته يمثل مشكلة حقيقية سعى الباحثون لعلاجها من خلال وضع برنامج تأهيلي بالنظر إلى بعض العناصر البدنية الخاصة بمرضى الجلطة الدماغية من الجنسين .

هدف الدراسة

-التعرف على أثر برنامج تأهيلي مقترح على بعض العناصر البدنية الخاصة بمرضى الجلطة الدماغية من الجنسين.

فرضية الدراسة:

-هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للبرنامج التأهيلي المقترح على بعض العناصر البدنية (قوة القبضة، المدى الحركي للمفاصل، التوازن الحركي وسرعة الخطوة) الخاصة بمرضى الجلطة الدماغية من الجنسين ولصالح الاختبارات البعدية.

مجالات الدراسة :

أولاً: المجال البشري: لقد اقتصرت الدراسة على المرضى المصابين بالجلطة الدماغية من الجنسين بأعمار تتراوح بين (39- 77) سنة بمستشفى الجامعة الأردنية إذ كانت عدد (3) ذكور و (4) اناث .

ثانياً: المجال المكاني: تم إجراء كافة القياسات والاختبارات وتطبيق البرنامج بمستشفى الجامعة الأردنية وفقاً لمتغيرات الدراسة كما يلي:

1-بالنسبة للقياسات البدنية فقد تم تنفيذها داخل مستشفى الجامعة بدائرة طب التأهيل .

2-تم مقابلة المرضى داخل أقسام الإيواء ووحدات العناية المركزة بالتنسيق مع معالجي ومعالجات الأقسام والطواقم بالمستشفى .

ثالثاً: المجال الزمني: تمت إجراءات الدراسة والبدء فيها في الفترة الزمنية من (2019/6/14) لمدة (4) اشهر، وقد كانت هذه الفترة متفاوتة بين المرضى بحيث وصل زمن كل مريض (4) اشهر، اما زمن التجربة كاملة (6) لاختلاف زمن استلام كل حالة على حدى، فضلاً عن كان هناك اختلاف في زمن البدء للاختبارات القبلي و البعدية بناء على فترة البدء مع كل مريض على حدى .

2- منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفرضية الدراسة وذلك باستخدام تصميم المجموعة الواحدة (القياس القبلي والبعدي للمجموعة) .

2-2 مجتمع الدراسة: لقد كان مجتمع الدراسة المرضى المصابين بالجلطة الدماغية في الأردن والمتريدين على مستشفى الجامعة الأردنية.

- بالنسبة لسرعة الخطوة فقد تم حسابها بالمعادلة التالية:

$$\text{سرعة الخطوة} = \frac{\text{الزمن الكلي}}{\text{عدد الخطوات}}$$

- أما بالنسبة لمعدل سرعة المريض فقد تم استخدام المعادلة التالية:

$$\text{معدل سرعة المريض} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

(Fetsje Bijma et, al, 2016) إذ تم إجراء الاختبار لمرة واحدة فقط لتجنب إجهاد المريض، إذ تم إجراء الاختبار لمرة واحدة فقط لتجنب إجهاد المريض.

2-6 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل البرنامج بمدة كافية إذ عمد الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2019/6/1 على مريض فقط مصاب بالجلطة الدماغية حديثاً (الاصابة حديثة) لمدة اسبوعين فقط وذلك بواقع (3) ايام يوم بعد يوم بمستشفى الجامعة الاردنية حتى يتم وضع و اختيار و ضبط كل متغيرات البرنامج ذات العلاقة مثل:

- تحديد الادوات و الاجهزة التي سوف تستخدم في القياسات و البرنامج التأهيلي .

- اختيار التمرينات التي تناسب مع هذه العينة المستهدفة .

- تحديد المدة المناسبة لبرنامج و زمن و شدة التمرينات .

- التعرف على كيفية التعامل مع هذه الفئة المرضية .

وقد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وعرض المريض على الطبيب المعالج لغرض تقييم الحالة والتعرف على ما اذا حدث هناك أي تجاوب او تغيير على حالة المريض يخدم البية وضع البرنامج و من ثم تم استبعاد المريض من العينة الاصلية التي نفذت البرنامج .

2-7 التجربة الأساسية: تمت إجراءات الدراسة والبدء فيها في

الفترة الزمنية من 2019/6/14 و الذي يوافق يوم الاثنين لمدة (4) اشهر لكل مريض على حدى و هي تعد اول مريضة في البرنامج، وقد كانت هذه الفترة متفاوتة بين المرضى إذ وصل زمن كل مريض (4) اشهر، اما زمن التجربة كاملة (6) لاختلاف زمن استلام كل حالة على حدى إذ تم الانتهاء من البرنامج تقريبا بتاريخ 2019/12/15.

2-8 البرنامج التأهيلي المقترح (ملحق): بعد الاطلاع

على المراجع العلمية والبحث المستفيض في الكتب العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة كل من (Moriello, et al, 2011) و Hesse, (et al. 2011) و (Hancock, et al, 2011) وذلك لتصميم

أ-المدى الحركي للكثف (رفع الذراع للأمام وللجانِب).

ب-المدى الحركي للمرفق (ثني المرفق).

ج-المدى الحركي للركبة (مثنية من وضع الاستلقاء على البطن).

د-المدى الحركي للفقذ (الركبة مثنية من وضع الاستلقاء على الظهر).

3-قوة القبضة Handgrip Strength Test.

4-الاتزان الحركي Dynamic Balancing.

5-سرعة الخطوة Step Of Speed.

2-5 طرق إجراء الاختبارات:

1-قياس (قوة القبضة) Handgrip Strength Test: يمسك المختبر بجهاز (الدينامو ميتر) في قبضة اليد سواء السليمة أو المصابة ويقوم بالضغط على (الدينامو ميتر) لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة لديه دفعة واحدة.

2-قياس أو اختبار المدى الحركي للمفاصل Range Of Motion: بالنسبة للمفاصل المعنية يكون من وضع الجلوس أو الوقوف أو حسب قدرة المريض ويقوم بتحريك العضو سواء للأمام أو للجانب أو الخلف لأقصى قدرة ممكنة والثبات في أقصى مدى ممكن تسمح به حالة المريض وتوضع أداة القياس على المفصل تماماً مع ومن ثم تثبيت المؤشر على أقصى مدى يصل إليه المريض وتسجيل القراءة.

3-اختبار الاتزان الحركي Dynamic Balancing وسرعة الحركة Step of Speed: تم وضع شريط لاصق بطول (5) متر وعرض (5سم) مثبت على الأرض، إذ يقف المريض في خط البداية وبمساعدة إذا احتاج الأمر ذلك ويقوم المريض بالمشي على هذا الشريط الذي يمثل خط مستقيم وتحسب للمريض العناصر التالية:

أ-عدد الخطوات التي قطع فيها مسافة (5) متر.

ب-الزمن الكلي الذي قطع فيه هذه المسافة.

ج-عدد مرات الخروج عن الخط.

ومن خلال هذه العناصر تم حساب:

أ-نسبة عدد مرات الخروج عن الخط في (%).

ب-زمن أو سرعة الخطوة في الثانية.

ج-معدل سرعة المريض في الثانية: وقد اتبعت المعادلات التالية:

-نسبة الخروج عن الخط تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج هذه النسبة وهي:

$$\text{نسبة الخروج عن الخط} = \frac{\text{عدد مرات الخروج}}{\text{عدد الخطوات}}$$

(الدرجة) تعطى من (25-50%) على وفق حالة المريض وما تقتضيه الحاجة، أما في المرحلة الأولى يعني المرحلة الحادة في بداية تنفيذ البرنامج حوالي الشهر الأول أكثر من (50%)، أما الإيجابية وعندما وصل المريض لدرجة تحسن تمكنه من الأداء أخذت نسبة (50%) فما فوق من الزمن الكلي للجلسة. فيما يخص تمارين المقاومة في البداية أخذت ما نسبته (25%) تقريباً بمقاومة المعالج أو الأوزان ثم ازدادت تدريجياً، أما فيما يخص جلسة التدليك وهي تحديداً جلسة تعطى بنهاية الأسبوع منها (50%) تمارين متنوعة بين السلبية والإيجابية والمقاومات و(50%) التدليك بأنواعه.

نموذج لوحة للبرنامج التأهيلي المقترح الجلسة: 1-4 الشهر الأول التاريخ: 2019/6/14 المرحلة الأولى

البرنامج التأهيلي المقترح والذي تم اختيار قواعده وأساسه بالاستناد على هذه المراجع والدراسات وعلى خطوات الكثير من الدراسات الأخرى التي اقتصت بالعناية والتركيز على تأهيل المصابين بالجلطة الدماغية مثل:

- 1- احتواء البرنامج على العديد من التمرينات العلاجية مثل تمرينات التقوية للجهة السليمة والمصابة للطرفين العلوي والسفلي .
- 2- تمرينات علاجية هدفت لتحسين الاتزان وتطوير وتحسين الخطوة .
- 3- احتواء البرنامج كذلك على برنامج التدليك العلاجي والذي استخدم فيه الحركات. *Patrissage Effleurance*.

4- البرنامج التأهيلي البيئي والذي استمر طيلة مدة تنفيذ البرنامج والذي اشتمل على العديد من التمارين المتنوعة. في هذا البرنامج التأهيلي المقترح تم التركيز على الجانب الحركي وخاصة الذي لا يستطيع المريض عمله وذلك يكون بالاعتماد على الاختبارات المبدئية بحيث اشتملت التمارين على التدرج أولاً بالتمارين السلبية (Passive Movement) حسب الحالة، ثم الانتقال إلى التمارين الإيجابية الحرة (Active Movement) بمساعدة المعالج في الغالب للوصول إلى أقصى مدى ممكن ثم بعدها تم الانتقال إلى التمارين الإيجابية مع المقاومة (Resisted Movement) سواء بمقاومة المعالج أو الأدوات وغالباً باستخدام الأدوات بما يتناسب مع حالة كل مريض.

الجدول (2) يبين محتوى الوحدة التدريبية (نوع ونسبة الأداء في الوحدة أو الجلسة)

العناصر	يشتمل على	مراعاة
الشدّة	من 50-70%	↑ متغيرة من أقصى ما يستطيع المريض أن يحتمل أدائه
عدد التكرارات	10-20	↑ متغيرة
أوقات الراحة (إيجابية)	1-3 دقائق	↑ متغيرة
زمن الوحدة التدريبية	من 1-1.30 ساعة	كأقصى حد
عدد الوحدات التدريبية	48 (وحدة)	فما فوق
مدة البرنامج ككل	4 شهور	كل مريض منفرداً

* ↑ قابلة للزيادة أو النقصان.

جدول (3) يبين نوع ونسبة الأداء في الوحدة أو الجلسة

النوع	النسبة	التصنيف
السلبية	من 25-50% في مرحلة ما بعد الحادة	حسب حالة المريض ونظام الوحدة التدريبية لكل الأنواع ↓
الإيجابية	50% فما فوق	
المقاومات	25% فما فوق	
التدليك	50% بعد التمارين (متنوعة)	

* ↑ قابلة للزيادة أو النقصان.

يظهر هذا الجدول (3) نوع التمارين أو التدليك ونسبة أدائه في الجلسة الواحدة إذ أن التمارين السلبية بعد مرحلة ما بعد الحادة

نوع المساعدة	النوع	محتوى (5) جلسات للمرحلة الاولى	وضعية المريض في هذه المرحلة	الادوات المستخدمة في هذه المرحلة
المعالج أو المدلك	تمرنينات عامة مثل تغير اوضاع المريض (علاج بالوضع) تمرنينات سلبية للجهة المصابة سواء لطرف السفلي ام العلوي بما تسمح به حالة المريض - تمارين تنفسية تمرنينات سلبية ايجابية بتعاون بين المريض و المعالج ان سمحت حالة المريض تمرنينات ايجابية للجهة السليمة - متنوعة و شاملة و حسب ما تسمح به الحالة تدليك (علاجي)	-تعليم المريض كيفية الوصول الى الأوضاع الأساسية الصحية من الاستلقاء الى الجلوس -الإضافة إلى مراعاة تغيير وضعية المريض الى الجهتين بين الوقت و الاخر . -استخدام بعض التمارين السلبية لتقوية و زيادة الجهة المصابة وكذلك للعمل على زيادة منع التيبسات بباقي المفاصل ابتداء من العضلات الصغيرة وصولا الى الكبيرة. عمل تمارين لتقوية الجهة السليمة للاعتماد عليها في المراحل اللاحقة إعطاء تمارين سلبية للجهة المصابة و تمارين ايجابية للجهة السليمة جلسة لتدليك العلاجي المتنوع باستخدام الحركات التدليك المسحية و الفركية وكذلك الضغط على بعض المراكز العصبية لإثارة النهايات العصبية لدى المريض	- الاستلقاء على الظهر - الاستلقاء على الجانب - الجلوس إن أمكن وحسب قدرة المريض سواء من الاستلقاء على الظهر او من النوم على الجانب وصولا إلى و الرجوع و التنقل بين الأوضاع حتى يصل المريض الى مرحلة الوقوف النوم على الجانب	في هذه المرحلة عادت لا يتم استخدام ادوات و لكن ذلك يتوقف على حالة المريض و قدراته يمكن استخدام أقال ابتداء من نصف كيلو حسب قدرة المريض الزيوت

قد أظهرت النتائج أن هناك فروقات بين القياس القبلي والبدي لدى عينة الدراسة والذي أظهرته نتائج أقل وأكبر قيمة في معظم المتغيرات التي اشتملت عليها الدراسة ولصالح القياس البعدي، كما تم ملاحظة أن مجموعة الدراسة قد سجلت تقدما ملحوظا بصفة عامة في مستويات الأداء للاختبارات ولصالح البعدي مقارنة بالقبلي وذلك نظراً لأهمية العناصر التي اشتمل عليها البرنامج التأهيلي وتتوزع محتوياته وزخم الجوانب التي تناولها وأولها أهمية، وذلك يعزى إلى أن مريض الجلطة الدماغية من الجنسين يحتاج إلى عمل متكامل الجوانب ويمتاز بشمولية التطبيق إذ لا يهمل أي جانب من الجوانب التي من شأنها أن تعمل على زيادة تحسين وتأهيل هؤلاء المرضى، لأن هذه الإصابة تحديداً تمتاز بخصوصية وحساسية نظراً لحدة المرض وإحداثه تلفاً لمراكز حساسة في الدماغ ما يسبب في اضطرابات عصبية لا تعرف نتائجها ومن الصعب التكهن باستقرار حالة المريض عندها، لأن الأضرار الناتجة عن الإصابة قد تؤثر على نوعية الحياة مستقبلاً، إذ أنه كلما زاد العجز انخفض مستوى نوعية الحياة لدى هؤلاء المرضى، لذلك اشتمل هذا البرنامج على التنوع والتكامل في الأداء حتى تعمل على إعادة تأهيل هؤلاء المرضى وقد حث كل من (Dhamoon, et al, 2009) و (Andrew & Jeffery, 1992) على ضرورة وضع برامج مدروسة ومقننة لتقديم كل ما من شأنه المساهمة في تحسين الحالة وإعادة التأهيل مثل التمارين العلاجية والتي تعمل على تحقيق التكامل بين الجهازين العصبي والعضلي والارتقاء بمستوى العمل من خلال التنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.

*ملاحظة: مراعاة التنوع بين جلسات التدليك والتمرنينات السلبية و الايجابية للجهتين المصابة والسليمة في 4 جلسات الأولى.

2-9 التحليل الاحصائي و الإجراءات الإحصائية المستخدمة:

تم إجراء كافة التحليلات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

نصت فرضية الدراسة على: هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارات القبلية والبعدية للبرنامج التأهيلي المقترح على بعض العناصر البدنية (القوة العضلية، المدى الحركي، التوازن الحركي وسرعة الخطوة) لمرضى الجلطة الدماغية من الجنسين ولصالح الاختبارات البعدية.

جدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل العناصر البدنية الخاصة بالدراسة في القياسين القبلي والبدي

المتغيرات	القياس القبلي للجنسين				القياس البدي للجنسين			
	المتوسط	الانحراف	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط	الانحراف	أقل قيمة	أكبر قيمة
قوة القبضة لليد المصابة	4.14	4.69	0.00	12.80	11.27	5.31	6.00	18.50
قوة القبضة لليد السليمة	19.31	5.34	9.50	26.00	22.69	5.48	12.50	30.00
المدى الحركي للكفف لأمام	12.00	14.65	0.00	40.00	59.71	28.43	25.00	87.00
المدى الحركي للكفف الخلف	12.00	14.36	0.00	39.00	56.57	28.32	25.00	85.00
المدى الحركي للرقبة	38.57	43.37	0.00	100.00	114.86	53.36	15.00	158.00
المدى الحركي للخصر	44.29	42.76	0.00	90.00	110.57	17.50	75.00	123.00
المدى الحركي للركبة	27.14	35.46	0.00	90.00	95.14	40.73	15.00	125.00
الاتزان (سرعة الخروج عن الخط)	0.77	0.26	0.22	0.97	0.64	0.17	0.33	0.83
الاتزان (عدد الخطوات)	32.71	9.21	24.00	50.00	21.00	6.48	15.00	30.00
الاتزان (الزمن الكلي)	45.71	7.32	40.00	60.00	29.00	10.17	18.00	45.00
الاتزان (زمن الخطوة)	1.26	0.59	0.02	1.80	1.34	0.20	1.10	1.70
الاتزان (عدد مرات الخروج عن الخط)	29.14	9.74	18.00	46.00	14.29	7.30	5.00	25.00
الاتزان (معدل سرعة المريض)	0.81	1.85	0.10	5.00	0.16	0.08	0.10	0.27

يتناول جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية أقل وأكبر قيمة لجميع العناصر البدنية الخاصة بالدراسة في القياسين القبلي والبدي.

عناصر القوة في الأطراف، والبرنامج كان يشتمل على التنوع الذي ينسجم مع رغبة المريض وقدراته البدنية والصحية وقد اشتملت التمارين أيضاً على عدة عناصر مثل الرفع والخفض والشد والقبض والبسط والمسك والمقاومة والأثقال المتدرجة من (500) جرام فأكثر حسب قدرات كل مريض، كما روعي كذلك التنوع في هذه الأدوات من حيث الشكل واللون لزيادة تحفيز المريض للأداء والبعد عن الملل والروتين.

وهذا يعزز ما جاء به (Davie, Brien, 2011) بأن مرضى الجلطة الدماغية يحتاج إلى التقوية العضلية وزيادة قوة العضلات خاصة في الأطراف وذلك حتى نتيح للمريض أن يقوم بأداء مهامه اليومية لوحده وإرجاع القدرات الوظيفية لديه، إذ نعمل بذلك على تنشيط عمل الدماغ وزيادة إثارة الإشارات العصبية الواردة لتحريك واستثارة العضلات العاملة.

كما يعزي الباحثون كذلك سبب التحسن في قراءات نتائج قوة القبضة إلى التنوع في البرنامج والذي اشتمل على التمارين العلاجية والتدليك وكلاهما يعمل على تحسين الدورة الدموية في العضلات وزيادة تدفق الدم إلى هذه العضلات مما يعمل على إنعاش العضلات وزيادة استنارتها وتحسين استهلاكها للأوكسجين بالإضافة إلى أن التمارين العلاجية تعمل على زيادة سمك العضلات وزيادة مقطع العضلة وهي تعمل على إشراك أكبر قدر ممكن من الوحدات الحركية من الألياف العضلية وتحسين وتنبيه النهايات العصبية سواء الحركية أو الحسية، وأن فترة البرنامج كانت كافية لزيادة عنصر قوة القبضة وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (Dalgas, et al, 2008) و(خليل، 1990) بأن تدريبات تحسين القوة العضلية تحتاج إلى فترات كافية أو مناسبة لا تقل عن (8-12) أسبوع وأن عنصر القوة يزيد مع التدرج في المقاومات بشكل مقنن لدى كل الأفراد أسبوعياً، أما بخصوص مرضى السكتات الدماغية أو ممن يعانون من مشاكل صحية وعصبية تحديداً فإنهم يحتاجون إلى التركيز والتدرج والتنوع فيها.

كما يضيف تقرير (World Health Organizational, 2009) وتقرير (American Stroke Association, 2009) بأن مريض الجلطة الدماغية يحتاج إلى التقوية العضلية وزيادة قوة العضلات خاصة في الأطراف وذلك بسبب الأضرار التي وقعت على هذه الأطراف نتيجة الإصابة التي حدثت داخل الدماغ فهي تعمل على تدمير العديد من القدرات البدنية من ضمنها القوة العضلية، وأن تنمية القوة العضلية مهم جداً كمرحلة تحسن لدى هؤلاء المرضى واعتماد المريض على نفسه يتوقف على هذا العنصر مشمولاً مع عناصر أخرى.

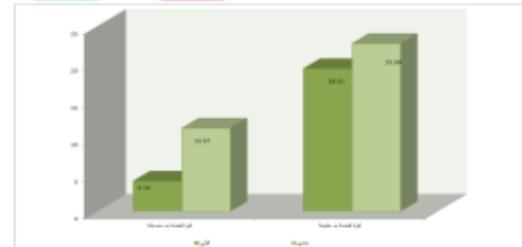
3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار قوة القبضة لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

جدول (5) يبين نتائج اختبار ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير قوة قبضة اليد (المصابة والسليمة)

المتغير	اليد	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
قوة قبضة اليد	المصابة	سالبة	0.0	0.0	0.0	2.36	*0.016
		موجبة	28.0	7.0	4.0		
	السليمة	سالبة	0.0	0.0	0.0	2.36	*0.016
		موجبة	28.0	7.0	4.0		

* تشير الى وجود فرق دال احصائيا

يبين الجدول (5) نتائج اختبار ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير قوة قبضة اليد (المصابة والسليمة) وعند قراءة قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لقيمة (Z) يتبين ان قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (0.05) حيث تشير اشارات الرتب الى ان التحسن كان ايجابيا على جميع افراد المجموعة التجريبية وذلك لان اشارة الرتب كانت موجبة في اشارة لتحسن قيمة القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.



الشكل (1) يوضح قوة القبضة في القياسين القبلي والبعدي لليد السليمة والمصابة

وسوف نعرض ونناقش ونحلل بإسهاب هذه العناصر (البدنية) وفقاً لما نصت عليه الفرضية والنتائج الواردة في هذه الدراسة.

ويشير هذا التحسن سواء لليد المصابة أو اليد السليمة لجميع أفراد عينة الدراسة إذ يعزى ذلك إلى أن التمرينات المستخدمة في زيادة قوة عضلات الذراعين عامة وقوة القبضة خاصة قد زادت في إنتاج القوة العضلية الأمر الذي يعزز من فاعلية وكفاءة التمارين الإيجابية وكذلك تمارين المقاومات سواء بالأثقال التي تم تنبئتها على اليد أو الأثقال المحمولة باليد أو حتى من خلال تمارين مقاومة المعالج أو وزن العضو نفسه أو وزن الجسم.

وقد أشار كلاً من (ظاهر، 2007) و (الطائي، 2009) إلى أن القوة العضلية يمكن تنميتها وزيادتها في إعطاء الأوزان والأثقال وكذلك عند مراعاة عامل التدرج في الأوزان والأثقال لكل الفئات وخاصة عند تنمية القوة العضلية لدى المرضى، وباعتبار أن البرنامج كان مخصص وموجه إلى المصابين بالجلطة الدماغية والذين يعانون من فقدان

إذ نلاحظ من خلال النتائج تحسن المدى الحركي ولصالح القياس البعدي لجميع أفراد العينة ويعود ذلك لطبيعة التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية والتي كانت تشمل على مجموعة من التمارين العلاجية سواء السلبية أو الإيجابية أو بمقاومات مختلفة، فضلا عن احتوائها على برنامج التدليك العلاجي، إذ كانت هذه التمرينات موجهة ومعنية بالجسم ككل والجهة المصابة بالتركيز خصوصاً على عضلات مفاصل الأطراف العلوية والسفلية والحوض بالإضافة إلى تنوع وتشكيل هذه التمارين ومن أوضاع مختلفة واستخدمت فيها كافة الأدوات والوسائل المتاحة لتحسين المدى الحركي للمفاصل ومرونة العضلات العاملة على هذه المفاصل، وقد قام الباحثون بالتركيز على عناصر الدورانات والمرجحات والثني والمد والتقريب والتباعد وبالاستعانة ببعض الأدوات وفي حدود ما تسمح به الناحية التشريحية لهذه المفاصل وحدودها الفسيولوجية *The Physiology of the Joints* وكذلك مداها الحركي *Range of Motion* في جميع الاتجاهات سواء الطرف العلوي *Upper Limb* أو الطرف السفلي *Lower Limb* إذ أشار كل من (Stock & Mork, 2009) إلى أهمية التركيز على الأطراف وخاصة السفلى *Lower Limb* في برنامج التأهيل الذي من شأنه أن يعمل على زيادة القوة العضلية وزيادة مرونة العضلات وال المدى الحركي في المفاصل المصابة بالعجز الناتج عن الإصابة بالجلطة الدماغية وأن تحسين القدرة على الاتزان والقدرة على المشي لدى هؤلاء المرضى تعتمد على التدريب المكثف والشامل لهذا الطرف لأن المريض بالجلطة يعتمد على مدى تحسن هذا الطرف (السفلي) خوفاً من الإصابات أو السقوط وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (Hancock, et al, 2011) بأن كفاءة وإعادة تأهيل الطرف السفلي بما يحتويه من عضلات وزيادة مرونة المفاصل وزيادة مداها يعمل على تنظيم عمل الدماغ وخاصة عند التدخل المبكر والأداء المتواصل من دون انقطاع.

وهذا يعزز ما جاء به كل من (Young, et al, 2005) بأهمية التركيز على العضلات والأوتار العاملة على المفاصل في تحسين حالتها وزيادة قوتها وليونتها لمنع حدوث التكتلات المفصالية ومحدودية الحركة فيها وأن تأهيل مريض الجلطة الدماغية يعتمد على كل مفاصل الجسم، كما أضاف كل من (Cautough & Jaffery, 2009) بأن التركيز على العضلات وعلى المفاصل يمنع حدوث محدودية الحركة ويمنع حدوث عجز على المدى الطويل للمرضى المصابين بالشلل الناتج عن السكتات الدماغية وأن التركيز على الطرف العلوي *Upper limb* وتحسين عمل العضلات فيه يعمل

وهذا يتفق مع ما ذكره أيضا كل من (David & Debbie, 2009) و (Roland, et al, 2008) وتقرير (OSUMC, 2006) بأن هؤلاء المرضى يحتاجون إلى برامج تأهيلية خاصة لزيادة عنصر القوة لديهم، والعمل على تطوير القوة العضلية والمرونة وزيادة المدى الحركي لأن الجسم أو العضلات تحديداً تعمل كوحدة واحدة ومتكاملة فهي تحتاج إلى التركيز على هذه العناصر لتأهيل المريض من الجنسين والرفع من قدراته لتحسين نوعية الحياة لديهم.

ويعزي الباحثون بالاتفاق مع كل من (Stock & Mork, 2009) و (Elson & Hillier, 2009) و (Long, 2009) و (Cautough & Jaffery, 2009) في أن التركيز والمداومة والتكثيف وزيادة عنصر الوقت الذي يتناسب مع حالة المرضى وكذلك شدة المجهود الذي يعطى لهؤلاء المرضى ومدى التنوع كلها عوامل تعمل على تحسين عنصر القوة العضلية وتعمل على استثارة وتنظيم عمل الدماغ، وباعتبار أن هذه الدراسة قد عمدت إلى التدخل المبكر وبعد الإصابة مباشرة كان له بالغ الأثر في إعادة عمل الدماغ والعضلات وكذلك المفاصل وكل العضلات العاملة عليها بالإضافة إلى أن الوظائف البنائية وتكثيف العمل سواء في الوحدة التدريبية وخارجها قد عمل على تحسين ورفع مستوى القوة العضلية (قوة القبضة لديهم).

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار المدى الحركي لدى

أفراد عينة البحث ومناقشتها:

جدول (6) يبين نتائج ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير المدى الحركي

المدى الحركي	اشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
المدى الحركي (الكثف للامام)	سالية	0.0	0.0	0.0	2.37	*0.018
	موجبة	28.0	7.0	4.0		
المدى الحركي (الكثف من الجانب)	سالية	0.0	0.0	0.0	2.37	*0.018
	موجبة	28.0	7.0	4.0		
المدى الحركي للمرفق (ثني)	سالية	0.0	0.0	0.0	2.37	*0.018
	موجبة	28.0	7.0	4.0		
المدى الحركي للفتخ	سالية	0.0	0.0	0.0	2.37	*0.018
	موجبة	28.0	7.0	4.0		
المدى الحركي للركبة	سالية	0.0	0.0	0.0	2.37	*0.018
	موجبة	28.0	7.0	4.0		

*تشير الى وجود فرق دال احصائيا

يبين الجدول (6) نتائج ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير المدى الحركي وعند قراءة قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لقيمة (Z) يتبين ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (0.05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي حيث تشير اشارات الرتب الى ان التحسن كان ايجابيا لدى جميع افراد العينة في متغيرات المدى الحركي.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Cogil, 2003) فيما يتعلق بزيادة المدى الحركي للمصابين بالجلطة الدماغية لكافة المفاصل التي تم استهدافها في الدراسة مثل الكتف سواء برفع الذراع للإمام أو للجانب مفصل المرفق بالثني ومفصل الورك (Hip Joint) بثني الركبة من وضع الاستلقاء وكذلك مفصل الركبة من وضع الاستلقاء على البطن حيث راعى الباحثون هنا عنصر التنوع في أوضاع المدى الحركي وذلك بالاستناد على نتائج عدة دراسات بهذا الخصوص مثل دراسة (Borisova & Bohannon, 2009) بأن مريض الجلطة الدماغية والمصاب بالشلل في الغالب يصاب بمحدودية الحركة وضعف في العديد من العضلات وخاصة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وتصبح لديه صعوبة بالغة في تحريك مفصل الركبة وغيرها.

3-3 عرض وتحليل نتائج اختبار الاتزان الحركي

وسرعة الخطوة لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها:

جدول (7) يبين نتائج ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير

الاتزان الحركي وسرعة الخطوة

الاتزان الحركي	إشارة الرتبة	مجموع الترتيب	العدد	متوسط الترتيب	قيمة z	مستوى الدلالة
الاتزان (نسبة الخروج عن الخط)	سالبية	21.0	6.0	3.5	1.18	0.237
	موجبة	7.0	1.0	7.0		
الاتزان (عدد خطوات)	سالبية	28.0	7.0	4.0	2.37	*0.018
	موجبة	0.0	0.0	0.0		
الاتزان (الزمن الكلي)	سالبية	28.0	7.0	4.0	2.37	*0.018
	موجبة	0.0	0.0	0.0		
الاتزان (زمن الخطوة)	سالبية	13.0	4.0	3.3	0.52	0.599
	موجبة	8.0	2.0	4.0		
الاتزان (عدد مرات الخروج عن الخط)	سالبية	28.0	7.0	4.0	2.37	*0.018
	موجبة	0.0	0.0	0.0		
الاتزان (معدل السرعة)	سالبية	4.0	1.0	4.0	0.36	0.715
	موجبة	6.0	3.0	2.0		

*تشير الى وجود فرق دال احصائيا.

يبين الجدول (7) نتائج ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير الاتزان الحركي وسرعة الخطوة وعند قراءة قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لقيمة (Z) يتبين ان قيم مستوى الدلالة لمتغيرات عدد الخطوات و متغير زمن الاتزان الكلي و متغير عدد مرات الخروج عن الخط كانت اقل من (0.05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي على هذه المتغيرات اذ تشير اشارات الترتيب الى ان التحسن كان ايجابيا بينما كانت قيم مستوى الدلالة المحسوبة لمتغيرات الاتزان الحركي نسبة الخروج عن الخط وزمن الخطوة و متغير معدل السرعة قد بلغت على الترتيب (0.237) و (0.599) و (0.715) وهي قيم غير دالة احصائيا لأنها اكبر من (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على هذه المتغيرات.

على تحقيق عملية التأهيل الوظيفي والتي تجعل المريض يقوم بأعماله وبخلصه من الاعتماد على الآخرين.

وقد ذكر (Brumitt, 2010) أن اشتراك أكبر عدد من الأجزاء المحيطة بالإصابة والواقعة في قاعدة الاتزان يهدف إلى زيادة ليونة العضلات العاملة على المفاصل ويعمل على تحسين قدرة الاتزان واستقرار الجسم، ولقد عمل الباحثون جاهدين على توفير الأدوات التي من شأنها أن تعمل على زيادة المدى الحركي واستغلال إمكانيات بعض المرضى ورغبتهم في سرعة الاستشفاء مما أتاح الفرصة للتدريج في الأوضاع والأدوات وكذلك مراعاة عنصر التدرج في الأداء وعدم إجهاد المريض أو الوصول به إلى مرحلة التعب وكذلك الزيادة التدريجية في الوظائف البيئية، وربما يرجع السبب كذلك في التحسن للمدى الحركي في أن جميع المفاصل سواء مفصل الكتف للأمام أو للجانب كذلك مدى حركة المرفق بالثني أو مفصل الحوض بثني الركبة أو ثني الركبة للخلف من الاستلقاء على البطن وتتويع الأوضاع فيها وزيادة زخم ومدة وزمن التمرينات التي من شأنها أن تخدم المدى الحركي، وبالتالي منع حدوث محدودية في المراحل اللاحقة. ومع أن مريض الجلطة الدماغية يتعرض لحدوث مشاكل مستقبلية وخاصة محدودية الحركة ولكن البرنامج المقترح عمد إلى تقليل هذه الأضرار من خلال برنامج التمدد العلاجي والذي يهدف إلى منع التكلس والتشنج ومنع محدودية الحركة للمفاصل Joint Stiffness أدى إلى زيادة الليونة في العضلات العاملة على المفاصل وتحسين مرونتها الأمر الذي يسمح بمدى حركي أكبر وإتاحة الفرصة للمريض بأن يعطي لحركته مدى أبعد دون الشعور بالألم، اذ ذكرت (خباطة، 2000) بأن التمدد من أهم أهدافه العمل على تخفيف الألم الشديد في المفاصل أو العضلات التي يشعر بها المصاب بالجلطة الدماغية من الجنسين لأنه يؤثر على بعض الهرمونات. كما أنه يعمل على التأثير على النهايات العصبية وبالتالي تخفيف الإحساس بالألم وأيضاً يعمل على تحسين النغمة العضلية ويزيد الليونة العضلية، فالتدليك وخاصة العميق منه يعمل على الوصول إلى الطبقات العميقة لأنسجة العضلات والأوتار والأربطة ويعمل على تحسين الأضرار المفصلية (زاهر، 2006).

وقد أكد كل من (Manuel, et al, 2008) أن للتدليك العلاجي تأثير فعال على الألياف العضلية بالعمل على إبطالها وتصبح العلاقة هنا علاقة تطويل وليس تقصير يعني علاقة استرخاء وراحة للألياف والأوتار وبالتالي فهي تعمل على راحة المفاصل وإبعاد الإحساس بالألم مما يسمح بمدى حركة أكبر.

للإصابة وكذلك مدى الضرر الذي لحق بهذا المصاب، كما أن المريض أحياناً يصاب بزغلة في العينين واضطرابات في النظر مما يسبب ترنح وعدم اتزان في المشي. ويضيف كل من (2007 Mollet, et al.) بأنه عند إصابة شريان الدماغ الخلفي فإنه يسبب للمريض فقدان القدرة للذاكرة ومشاكل أخرى في النظر.

ولأن هذا البرنامج قد اشتمل على تمارين علاجية لتحسين القدرة على المشي والاتزان الحركي مع مراعاة التنوع والتغير والتشكيل في هذه التمارين فإن الباحثون يعززون السبب إلى أن هذه التمارين عمدت على تحسين الاتزان الحركي وتنظيم عمل الدماغ من حيث زيادة السيالات العصبية وتحديد مساراتها، بحيث تشترك في العمل العضلي للعضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها، مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي، كما أن التمارين العلاجية تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب. كما أنها عملت على تحسين القدرة على المشي وبالتالي انعكس ذلك على المريض حيث أصبحت لديه قدرة على ضبط الحركة وقدرة على التركيز وقدرة على تقليل عدد الخطوات والابتعاد عن الحركات الزائدة التي تشتت الانتباه والتركيز كما أن التمرينات عملت على تقوية الأطراف السفلية سواء للطرف المصاب أو السليم ما يستوجب أن تصبح الرجل أكثر قوة وقدرة على تحمل الاتزان الحركي والمشي.

واتفق ذلك مع كل من (2008 Michli, et al.) و(روبرت وجاني، 2001) بأن المريض عندما يفقد المنعكسات التصحيحية التي تحافظ على الاتزان وفقدان القدرة على التنسيق فإن ذلك يؤثر على وضع الشخص وحركته، وبالمقابل عندما يسترجع القدرة على التنسيق واسترداد المنعكسات التصحيحية يصبح أكثر قدرة على ضبط نفسه وحركته واتزانه.

وكل ذلك يعزز إيجابية البرنامج التأهيلي بالاتفاق مع ما ذكره (2006 Davidson's) و(1986 Kaplan) بأن إجراء بعض التقييمات العصبية والقدرة على التركيز من البيهيات لمريض الجلطة الدماغية ولتأكد من مدى قدراته الذهنية ولتحديد مدى الضرر الناتج عن الإصابة وكذلك لضبط واختيار نوعية برامج التأهيل التي سوف يتلقاها المريض.

كما يعزى الباحثون كذلك هذا التحسن إلى أن هذا البرنامج صمم للتدخل بعد الإصابة بالجلطة الدماغية مباشرة وذلك لزيادة القدرة على التخفيف من الأضرار التي يمكن أن يتعرض لها المريض وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (2011 Hancock, et al.) و (Zieue)

إذ أظهرت النتائج أن اختبار الاتزان الحركي وكذلك سرعة الخطوة قد كان دال إحصائياً لصالح القياس البعدي عندما تم أخذ عدد الخطوات التي قطع فيها المريض مسافة (5) متر والزمن الكلي الذي قطع فيه هذه المسافة بالإضافة إلى حساب عدد مرات الخروج عن الخط الذي كان بطول (5) متر وعرض (5) سنتمتر، بينما لم تكن دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير نسبة الخروج عن الخط وزمن الخطوة ومتغير معدل سرعة المريض، واللذين تم استخراجهم من خلال المتغيرات السابقة واعتماداً عليهم، إذ يعزى الباحثون مدى نجاح البرنامج في تحسين الاتزان الحركي وتقليل زمن سرعة الخطوة وعدد الخطوات حيث أن هذا الاختبار يفسر على أنه عندما يقطع المريض مسافة (5) متر بعدد خطوات معينة وبزمن كلي لقطع هذه المسافة، وكذلك تقل لديه نسبة الخروج عن الخط ويقل الزمن الكلي للمريض وزمن الخطوة الواحدة فإن ذلك يدل على أن البرنامج قد عمل على رفع وتحسين عنصر الاتزان الحركي لدى المرضى بالإضافة إلى تحسين سرعة خطوة المريض.

وكل ذلك يعزى إلى أن مرضى الجلطة الدماغية عند تعرضه لهذه الإصابة فإنه يعاني من أضرار لاحقة وهي عدم القدرة على الاتزان والثبات وبالتالي عدم انضباط الخطوة لديه. وكما أظهرت هذه النتائج أن هنالك علاقة طردية كلما زاد الاتزان قلت عدد الخطوات وقلت نسبة الخروج عن الخط وقل الزمن الكلي لقطع هذه المسافة بالإضافة إلى قلت زمن الخطوة.

ويعزى الباحثون ذلك إلى أن المريض أصبح في الاختبار البعدي أكثر قدرة على الاتزان وأكثر قدرة على المشي وكذلك أصبح لديه من الاتزان والثقة ما جعله يسلك هذه المسافة بعدد خطوات أقل وسرعة أقل لأن مريض الجلطة الدماغية يتعرض نتيجة إصابته في الدماغ إلى عدم التركيز والتدهور والترنح في المشية كما أن ضعف العضلات لديه تستدعي عدم سيطرته على بعض الأطراف أثناء المشي مثل الطرف السفلي وكذلك حسب خصوصية الإصابة ومدى تأثيرها وموقعها فهي تحكم هذا الجانب.

وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (2010 Sanak, et al.) و (2007 Mollet, et al.) و (2006 Carrera & Bogousslavsky, et al.) و (2010 Jim Lyone, 1998) بأن المصاب الجلطة الدماغية يعاني عادةً من عدة أضرار منها عدم القدرة على السيطرة وفقدانها بالإضافة إلى الاضطراب العصبي والنفسي والحركي لديه الأمر الذي يؤثر بطبيعة الحال على عنصر الاتزان الحركي والقدرة على المشي وأن مدى التحسن لديه يتوقف على المنطقة التي تعرضت

العلاجية لهؤلاء المرضى قد عمل على تحسين العناصر البدنية وبذلك تكون فرضية الدراسة قد تحققت والتي تشير إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً وعند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للبرنامج التأهيلي المقترح على بعض العناصر البدنية (قوة القبضة، المدى الحركي، الاتزان الحركي وسرعة الخطوة) لمرضى الجلطة الدماغية من الجنسين ولصالح الاختبارات البعدية.

4-الخاتمة:

على وفق هدف وفرضية الدراسة وبعد الاطلاع على النتائج وعرضها ومناقشتها تمّ التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1-البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على وظائف الجهاز العصبي و الحركي وتحسين حالة الضرر والاعتلال العصبي لدى مرضى الجلطة الدماغية من الجنسين .

2-البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين قوة القبضة والمدى الحركي للمفاصل والاتزان الحركي وزيادة القدرات البدنية لدى مرضى الجلطة الدماغية من الجنسين .

3-البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين وتقوية الطرفين المصاب والسليم لدى مرضى الجلطة الدماغية من الجنسين .

4-البرنامج المقترح له دور إيجابي في تحسين و تنظيم الحركات و الأوضاع و القدرات البدنية لدى مرضى الجلطة الدماغية من الجنسين .

على وفق النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي:

1-استخدام البرنامج المقترح من قبل المصابين بالشلل الناتج عن الجلطة الدماغية لما له من تأثير إيجابي في تحسين قوة القبضة والمدى الحركي للمفاصل والاتزان الحركي لدى هؤلاء المرضى.

2-ضرورة التدخل المبكر لتأهيل المرضى المصابين بالجلطة الدماغية وفي وقت مبكر من الإصابة.

3-استخدام البرنامج المقترح من قبل المصابين بالجلطة الدماغية لما له من دور إيجابي في تخفيف الوزن لدى هؤلاء المرضى سواء ذكور أو اناث .

4-ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات والتركيز على هذه الفئة لأنها تمثل خطر حقيقي في جميع دول العالم حسب ما جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية World Health Organization, (2009).

5-ينصح بإنشاء مراكز خاصة لهؤلاء المرضى من المصابين بالجلطة الدماغية وكذلك إجراء ندوات ومؤتمرات وتوزيع نشرات خاصة بتوعية المجتمع من أخصائيين ومرضى وأفراد المجتمع بصفة عامة عن خطورة وخصوصية هذه الإصابة.

(2009) أن هؤلاء المصابين من الجنسين بحاجة إلى التدخل المبكر وذلك لفائدته في إعادة تنظيم عمل الدماغ، ويساعد كذلك على تعزيز الانتعاش وزيادة تحسين القدرة على المشي خاصة عند التركيز على الأطراف السفلية ويرجع السبب في ذلك إلى هذا الطرف يحتوي على العضلات الكبيرة في الجسم وأعصاب ونهايات عصبية أكثر، فهو يعكس تحسناً إيجابياً على المريض وإعادة التنظيم لديه.

وهذا لا يتفق مع ما ذكره (Wright, et al, 2001) بأن من المستحسن ترك المريض في المراحل الأولى فقط للعلاج الطبي دون تأهيل إذ يرجع السبب في ذلك إلى أن المريض يتعرض في هذه المرحلة إلى اضطرابات عصبية من المحتمل أن تزيد الأضرار في حالة تحريك المريض أو محاولة إثارة الجهاز العصبي.

ومن الجدير بالذكر أن من أهم أهداف التمارين العلاجية في المراحل المبكرة من الإصابة هي محاولة المحافظة على أوضاع الجسم السليمة سواء في أثناء النوم أو المشي أو الوقوف أو الجلوس، فضلاً عن العمل على تحسين الاتزان سواء الثابت أو المتحرك وتحسين القدرة على المشي وزيادة القدرة على الاعتماد على النفس ولأن البرنامج التأهيلي في هذه الدراسة عمل على تحسين الاتزان الحركي وزاد من القدرة على المشي وقلل الزمن فأن نتائج هذه الدراسة التي تم التوصل إليها تتفق مع نتائج دراسات كلاً من (Nicola, et al, 2011)

(moriello, et al, 2011) و (Bergstrom, 2011) ودراسة (Stock & Mork, 2009) و (Monaco, et al, 2010) و

(Lyons, 1998) و(فضل، 2008) إذ اتفق الجميع على أن البرامج التأهيلية تعمل على تحسين القدرة الحركية وأن تقوية العضلات يعمل على تحسين قدرة المشي والاتزان الحركي، ومن وجهة نظر الباحثين أن قدرة الاتزان الحركي وتحسينها مع تحسين خطوة المشي أمر بالغ الأهمية لدى هؤلاء المرضى وأن إغفال هذه العناصر من شأنه أن يعرقل عملية التأهيل ويؤخر قدرة المريض على الاعتماد على الذات، لذلك كان البرنامج المقترح قد عمل على تحسين قدرة الاتزان الحركي وسرعة الخطوة وذلك حسب ما أظهرته النتائج في وجود دلالات إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي وبالرغم من أن متغير عدد الخطوات ومتغير زمن الاتزان الكلي وعدد مرات الخروج عن الخط على الرغم من أنه لم تظهر هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير نسبة الخروج عن الخط وزمن الخطوة ومتغير معدل السرعة، مع أن مضمون هذه النتائج يدل على أن عنصر الاتزان قد زاد وقل الزمن وقلت نسبة الخروج على الخط وقلت عدد الخطوات وسرعة المريض. لذلك فإن استخدام التمارين

[24] Hancock Nicola J., Lee Shepstone Philip Rowe, Phyo Kyaw Myint, Valerie Pomeroy (2011), Clinical Efficacy and Prognostic indicators for lower limb pedaling exercise early after stroke: study protocol for a pilot randomised controlled trial, *Bio Med Central*.
<http://www.trailsjournal.com/content/12/1/68>.

[25] Hesse S., Welz A., Werner C., Quentin B. and Wissel J. (2011), Comparison of an intermittent high – intensity VS continuous low-intensity physiotherapy service over (12) months in community-dwelling people with stroke: a randomized trial, clinical rehabilitation; (25); 146-156.
<http://www.hqlo.com/content/9/1/5>
<http://www.thefreelibrary.com>.

[26] Jim Lyones (1998), Primer on Dynamic Balancing, ENTEK IRD international.

[27] Judi, J (2005), Occupational therapy and stroke, Whurt publishers, London and Philadelphia.

[28] Lawson Caroline and Debbie Gibbons (2009), Acute stroke management in emergency departments, September, Vol. 17 Number5.

[29] Lawson Caroline and Debbie Gibbons (2009), Acute stroke management in emergency departments, September, Vol. 17 Number5.

[30] Monaco Marco Di, Marco Trucco, Roberto Di Monaco (2010) The relationship between initial trunk control or postural balance and inpatient rehabilitation outcome after stroke: a prospective comparative study, clinical rehabilitation; 24: 543 – 554.

[31] Morales Manual Arroyo M. D, Nicolas Olea, MD, Marin Manuel ph.D, Amparo hidalgo Lozano, Ms, Concepcion Ruiz Rodrigueez ph. D and Lourdes Diaz Rodriguez. Ph. D (2008), Psychophysiological Effects of massage-Myofascial Release After Exercise: A Randomized sham-control study, The Journal of al Ternative and Complementary medicine. V. 14, No. 10. p. 1223-1229.

[32] Moriello Carolina, Msc, Lois, Finch, PhD., Nancy E. Mayo PhD (2011), Relationship between Muscle strength and functional walking capacity among people with stroke, (JRRD) Journal of Rehabilitation Research and Development, volume 48, Number (3), 2011, P: 267-276.

[33] Moriello Carolina, Msc, Lois, Finch, PhD., Nancy E. Mayo PhD (2011), Relationship between Muscle strength and functional walking capacity among people with stroke, (JRRD) Journal of Rehabilitation Research and Development, volume 48, Number (3), 2011, P: 267-276.

[34] OSUMC, The Ohio State University Medical Center (2006). www.healthinfotranslations.com

[35] Pam Bagley, Mary Hudson, John Green, Anne Forster and John Young (2009), Do Physiotherapy Staff record treatment time accurately? An Observational Study, clinical Rehabilitation; (23): 841-845.

[36] Paul E. Kaplan, Leonard J. Cerullo (1986), Stroke Rehabilitation, Butterworth's publishers.

[37] Roland P. S, Francois, J. F. Frank R. ROB, V, NICO. L. U. (2008), Outcome measures in physiotherapy management of patients with Stroke: A survey into self- reported use, and barriers to and facilitators for use, physiotherapy research international physiother published online 28 October Res. Int. 13 (4): 255-270. www.interscience.Wiley.com.

[38] Roland Stock and Paul Jarle Mork, (2009). The Effect of an intensive exercise programme on leg function in chronic stroke patients: a pilot study with one-year follow-up, clinical rehabilitation, 23: 790-799.

[39] Sanak Daniel, Roman Herzig, David Skoloudik, Jana Zapletalova, Martin Kocher Petr Kanovsky (2010), The safety and Efficacy of Continuous Transcranial Duplex Doppler Monitoring of Middle Cerebral Artery Occlusion in Acute in MCA Recanalization, Journal of Neuroimaging, Vol, (20) No 1 January.

[40] Sara Micheli, Giancarlo Agnelli, Francesco Palmerini, Valeria Caso, Michele Venti, Andrea alberti, Sergio Biagini, Maurizio

المصادر :

[1] خليل، سميرة (1990)، الرياضة العلاجية، وزارة التعليم العالي، جامعة بغداد.

[2] خياطة، رشا (2000)، أثر برنامج مقترح للتدليك العلاجي على خفض ارتفاع ضغط الدم لدى المرضى المشخصين بارتفاع ضغط الدم البسيط، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، كلية الرياضة.

[3] روبرت بكمان وجاني ساتكلف، (2001)، السكتة الدماغية كيف تعالج نفسك، أكاديمية إنترناشونال.

[4] زاهر، عبد الرحمن (2006)، فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

[5] سنيلك روسي ودوغرتي (1995)، التعايش مع السكتة الدماغية، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى.

[6] الطائي، أسامة (2009)، تدريب القوة والتكيف العصبي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، الأكاديمية الرياضية العراقية.

[7] ظاهر، كمال (2007)، تأثير تطوير القوة العضلية الخاصة في مستوى أداء مهارة التصويب البعيد لكرة اليد، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثالث، العراق.

[8] فضل، محمد، (2008)، دراسة المتغيرات المورفو- وظيفية المصاحبة لمرضى الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية كأساس لبرنامج تأهيلي رياضي، رسالة ماجستير منشورة، طنطا، مصر.

[9] Aileen L Bergstrom, Gunilla Eriksson, Lena Von Koch, Kerstin Tham (2011), Combined life satisfaction of persons with stroke and their caregivers: associations with caregiver burden and the impact of stroke Bergstrom, et al. Health and quality of life outcomes Bio Med Central, 9:1. <http://www.hqlo.com/content/9/1/1>.

[10] American stroke Association (2009), Risk Factor of stroke, July 11, <http://www.strokeassociation.org/Presenter.jhtml>.

[11] Anderw long, Anne Hesketh and Audrey Bowen, (2009) communication outcome after stroke: a new measure of the carer's perspective, Clinical Rehabilitation, London 23: 846 – 856.

[12] Andrew, Haig, Jeffery. B (1992), , The use of surface EMG In the cliagnosis and treatment of and muscle disorders, muscle nerve, Technology review, pp 239-242.

[13] Brumitt (2010), Core Assessment and Training, 1st addition, Human Kinetics USA. p: 10 – 25.

[14] CA Davie, PO Brien (2011), Stroke and Pregnancy, J Neurolog Neurosurg Psychiatry; 79: 240 – 245.

[15] Carrera E & Bogousslavsk. J (2006) The thalamus and behavior: Effects of anatomically distinct strokes, J Neurology, (66), 1817 – 1823.

[16] Cogil Bruce (2003), Anthropometric Indicators Measurement Guide, Revised Edition, Academy fro Educational Development Washington D.C.

[17] David Zieue MD (2009), Stroke risk factors and prevention, ADAM health lustrated encyclopedia, online.

[18] Davidson's (2006), Principles & practice of medicine, 20th Edition Churhll Livingstonf.

[19] Deog Young Kim, Chang-il Park, Joong, Son Chon, Suk Hoon Ohn, Tae Hoon Park, and In Keol Bang (2005), Biomechanical Assessment with Electromyography of post-stroke Ankle plantar Flexor spasticity, Yonsei medical journal, Vol 46, No 4, pp. 546-554.

[20] Dhamoon Ms, Moon yp, Paik MC (2009), long – lem functional recovery after first ischemic stroke: The Northern Manhattan study. Stroke 2009; (40): 2805 – 2811.

[21] Fetsje Bijma, Marianne Jonker, Aad van der Vaart (2016), An Introduction to Mathematical Statistics , 2016 [ISBN 978-90-5041-135-6]

[22] Gina A Mollet, David w Harrison, Robert P, Walters and Paul S. Foster (2007), Asymmetry in the emotional content of lateralised multimodal hallucinations following right thalamic stroke, Cognitive Neuropsychiatry, 12 (5), 422 – 436.

[23] Hancock Nicola J., Lee Shepstone Philip Rowe, Phyo Kyaw Myint, Valerie Pomeroy (2011), Clinical Efficacy and Prognostic indicators for lower limb pedaling exercise early after stroke: study protocol for a pilot randomised controlled trial, *Bio Med Central*.
<http://www.trailsjournal.com/content/12/1/68>.



- [43] World Health organization (Who) (2009), stroke cerebrovascular accident, www.who.int/topics/cerebrovascularaccident/en.
- [44] Wright, D. J, and Khan, K M and Gossge, EM and Saltissi, S. (2001). Assessment of low-intensity cardiac rehabilitation programme using the six minute walk test. *Clinical rehabilitation*, 15 (2): 119-124. [www.helathline .com](http://www.helathline.com)
- [45] Yelena Borisova & Richard W Bohannon (2009), Positioning to prevent or reduce shoulder range of motion impairments after stroke: ameta-analysis, *clinical rehabilitation*; 23: 681-686.
- Paciaroni (2008), Need for Extensive diagnostic work-up for Patients with lacunar Stroke, *Journal Neurol*, (255): 637-642.
- [41] Tony elson, Coralie English and susan hillier (2009), How much physical activity do people recovering from stroke do during physiorherapy sessions? *International journal of therapy and rehabilitation*, February, vol 16, No 2.
- [42] U Dalgas, E Stenager and T Ingemann – Hansen (2008), Multiple Sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance, endurance – and combined training. *Muttiple sclerosis*; 14: 35 – 53 SAGE publications. <http://msj.sagepub.com>





I.S.S.J

